உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

ரௌத்ரி
மாசி
மலர் 19

1981
பிப்ரவரி
இதழ் 2

வெளியிடுபவர் :
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

नरो हिताहारविहारसेवी समीक्ष्यकारी विषयेष्वसक्तः ।
दाता समः सत्यपरः क्षमावान् आप्तोपसेवी च भवत्यरोगः ।।

உடலுக்கும் மனதிற்கும் ஹிதமான உணவையும் நடவடிக்கைகளையும் அமைத்துக்கொண்டவன், முன்னதாக நிதானித்துச் செயலாற்றுபவன், பொறிகளால் உணரப்படும் பொருள்களில் நப்பாசை காரணமாக ஈடுபடாதவன், பிறருக்கு உதவுபவன், ஸமபாவனை கொண்டவன், உண்மையில் ஈடுபாடுள்ளவன், பொறுமை உள்ளவன், உண்மையான இதத்தைத் தயங்காமல் கூறி அதன்படி நடக்கத்தூண்டும் உயர்ந்த நண்பனைப் பின்பற்றுபவன் நோயற்றிருப்பான்.

— சரகஸம்ஹிதை.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு

தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

வாக்படர் காட்டும் வாழ்க்கை முறை

देहवाक्चेतसां चेष्टाः प्राक् श्रमाद्विनिवर्तयेत् ।

உழைப்பு பலவகைப்படும். உடலின் ஒருபகுதி மட்டுமோ சில பகுதிகள் மட்டுமோ மனம் மட்டுமோ உழைப்பில் பங்குபெறக்கூடும். உழைப்பின் எல்லே எது? எதுவரை தொடர்ந்து உழைக்கலாம்? எப்போது (அவசியமாயிருந்தாலும்) உழைப்பை நிறுத்திக்கொள்ள வேண்டும்? இதனே அறிந்துகொள்வது நல்லது. இந்த எல்லேயை உணர்த்தும் பல அடையாளங்கள் இருக்கலாம். மிக முக்கியமானதும் எளிதில் அறியக்கூடியதுமான அடையாளம் களேப்பு. உழைப்பில் ஈடுபட்டுள்ள உறுப்புகள் களேத்து ''இனி என்னே இயக்காதே'' எனக் கெஞ்சுமுன்னரே உழைப்பை நிறுத்திச் சற்று ஓய்வெடுத்துக்கொள் வதும், களேப்பு அகன்ற பிறகு மறுபடி அவசியமாயின் உழைப்பைத் தொடர்வதும் நல்லது.

அன்பார்ந்த வாசகர்களுக்கு

சென்ற இதழிலிருந்து எமது ஸங்கல்பப்படி, இறைவனின் துணேயுடன் மூன்று நூல் பகுதிகளே இணேத்துள்ளோம். ஒவ்வொரு இதழிலும் தொடக்கத்தில் தலேப்பைத் தடித்த எழுத்தில் தருவதும், அதிகாரவாரியாக முடிப்பதுமாக இல்லாமல், தொடர்ந்த பக்க எண்களும் தொடர்ந்த விஷய அமைப்புமுள்ளதுமாக அமைக்கிருேம். நூலாக அவரவர்கள் அதனேப் பிரித்து வைத்துக்கொள்ளலாம். தயவுசெய்து இதைக் கவனிக்கக் கோருகிருேம்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளேப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5082 ரௌத்ரி மாசி | மலர்-19 இதழ்-2 | 1981 பிப்ரவரி

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

भवानि तव पादाब्जनिर्णेजनपवित्रिताः ।
भवामयप्रशान्त्यै त्वामपो याचामि भेषजम् ॥

தேவி! பவானி! உந்தன் திருவடிகளைக் கழுவியதால் தூய்மையுற்ற ஜலத்தைப் பல பிறவிகளாகத் தொடர்ந்து என்னை வாட்டும் வினைப்பயனால் வரும் நோய்களைப் போக்கிக் கொள்வதற்காகத் தந்தருள உன்னை வேண்டுகிறேன்.

உயிரின் பாதுகாப்பும் வலிவும்

உயிரைக் காப்பது அதனை அழிப்பவைகளைத் தவிர்ப்பது என்பது மட்டுமல்ல. வாழ்வு பரந்து, ஆழ்ந்து, தீரம் வெளிப்படுவதாக, மகிழ்ச்சி தருவதாக அமையவேண்டும். உடலில் மனத்தில் வலிவு நிரம்ப நிற்க வேண்டும். இயற்கை வலிவுள்ளதைத்தான் மதிக்கிறது. வலிவிழப்பது கொடிய பாவம். வலிவிழந்து துர்பலனானவன் அழிகிறான். வலிவு ஒன்றே வாழ்வின் அஸ்திவாரம். இந்த வலிவு மல்யுத்தக்காரனின் தசைவலிவைப் போன்றது அல்ல. துறவியின் நன்னடத்தை வலிவைப் போன்றதுமல்ல. ஒரு விஞ்ஞானி அல்லது வேதாந்தியின் நுண்ணிய பகுத்தறிவால் ஏற்படும் வலிவைப் போன்றதுமல்ல. இம் மூன்றும் தேவையே. இவைமட்டும் போதாது. இவை ஓர் ஓரம்சத்தை மட்டும் இட்டு நிரப்புபவை.

எந்த பாதிப்பையும் தாங்கும் உறுதி, எங்கிலேக்கும் ஈடுகொடுக்கும் தசை வலிவு, நிறைவுற்ற உடல் அமைப்பு, மனமும் பொறிகளும் உடலும் ஒன்றுக்கொன்று இணைந்து செயலாற்றுதல், பசி களைப்பு துக்கம் வேதனை

கவலை எதனையும் பொருட்படுத்தாத அளவிற்குத் தாங்கும் திறமை, விரும்பவும் விரும்பியதை நிறைவேற்றவும் தகுதியும் திடஸங்கல்பமும், தோல்விக்கிடம் கொடாத மன ஆத்ம வலிவு, உழைத்துப் பெற்றவை களின் அனுபவத்தில் அமிதமான ஆனந்த அனுபவம், இத்தனையும்தான் நாம் எதிர்பார்க்கும் வலிவு.

இதனை எப்படி அடைவது? பொறுமையாக, இடையருத, முறைப் படி அமைந்த உழைப்பு இதற்குத் தேவை. திடஸங்கல்பமும் பகுத்தறிவும் உதவி நின்றால் இது கைகூடும். தானே சிறிது சிறிதாக நல்லவைகளைக் கையாண்டு, சோம்பல், அஜாக்கிரதை, எளிதில் பாதிப்படைவது, உணர்ச்சிவசப்படுவது, பதட்டம் முதலியவற்றை வென்று முன்வைத்த காலை எடுத்துத் திரும்பாமல் முன்னேறவேண்டும்.

★

இளங்குழந்தை உணவு

தாய்மார்கள் பொதுஜனங்கள் எல்லோருக்கும் இக்காலத்தில் இளங்குழந்தையின் உணவைப்பற்றிய கவலையும் கஷ்டமும் நாளுக்கு நாள் அதிகமாகிக்கொண்டிருக்கிறது. டாக்டர்களும் குழந்தை உணவு தயாரிப்பு ஆராய்ச்சியாளர்களும், குழந்தையின் குடலுக்கும் புஷ்டிக்கும் ஹிதமாக ஸோயாபீன், பருத்தி விதை, சோளம், கேழ்வரகு முதலிய புதிய மலிவு உணவு தயாரிப்பில் தீவிரமாய் ஈடுபட்டுக்கொண்டிருக் கின்றனர்.

டப்பாக்களில் அடைக்கப்பட்ட பலவகை குழந்தை உணவுகள் இருந்தாலும் இன்று புதிய உணவைக் கண்டுபிடிப்பது அவசியமா யுள்ளது. அதற்குக் காரணம்:—

(1) நிரம்பக் கிடைக்கும் இவ்வுணவுகள் எல்லாம் விலை அதிகமா யுள்ளன. பல குடும்பங்களின் பொருள் வசதி இவைகளை வாங்கப் போதுமானதாக இல்லை.

(2) பல வருஷங்களுக்கு முன்பு, குழந்தைக்கு 4-5 மாஸங் களுக்குப் பிறகுதான் தாய்ப்பால் குறையும். வளரும் குழந்தைக்குப் போதாது. அந்த ஸமயத்தில் பசுவின் பாலும், செயற்கை உணவும் ஆரம்பிக்கப்படும். ஆதலால் செயற்கை உணவை வாங்குவதில் பணச்செலவு ஓரளவு கணிசமாய் குறைவாயிருந்தது. இந்நாட்களில், குழந்தை ஜனனமானதும் பிரஸவ அறையிலேயே தாயாரிடம் பால் சூன்யமாயிருக்கிறது. புட்டி உணவுதான் கதி. குழந்தை வளர வளர ஆஹாரம் அதிகம் தேவை ஆனதால் செயற்கை உணவு டப்பாக்களை

வாங்க அதிகப்பணம் செலவு செய்யவேண்டிய நிர்ப்பந்தம். பிரதி மாஸம் ரூ. 150/-க்குக் குறைவின்றி குழந்தை உணவிற்காக எடுத்து வைக்கவேண்டும். ஒரு குடும்பத்தில் 2-3 இளங்குழந்தைகள் இருந்தால் எப்படித் தாங்குவது? நமது நாட்டில் எத்தனை குடும்பங்களில் இவ்விதம் குழந்தை உணவில் செலவு செய்யப் பொருள் வசதி இருக்கிறது?

(3) செயற்கை உணவுகளுக்கு தேவை இப்பொழுது மிகமிக அதிகமாகிவிட்டதால், அதற்குத் தகுந்தபடி உற்பத்தியும் விநியோகமும் இல்லை. பதுக்கல் அதிகம். கறுப்பு மார்க்கெட்டில் கேட்ட பணம் கொடுத்து வாங்கவேண்டிய நிர்ப்பந்தம்.

(4) தாய்ப்பால் வற்றிவிடுவதற்கும், மிகக் குறைவாய் 2 மாஸங்கள்கூட குழந்தைக்குப் போதுமானதாய் இல்லாததற்கும் என்ன காரணம்? குறையாமல் பால் ஊறுவதற்கு என்ன வழி? இப்படி சிந்தித்து அதற்கு வேண்டியதைச் செய்துகொள்ளும் மனப்பான்மையும் இக்காலத்திய மகளிர்க்கு இல்லை. ஆதலாலும் செயற்கை உணவு வகைகள் அதிக அளவில் தேவை.

வெளிநாட்டு அரசாங்கம் குழந்தைகளுக்கான செயற்கை உணவுகளின் டப்பாக்களின் லேபிள்கள்மேல் எல்லாவற்றிலும் "Breast-Feeding is Superior to Breast Milk Substitutes" என்று பெரிய எழுத்தில் தெளிவாய் அச்சடிக்கப்படவேண்டும் என்றும், அந்த செயற்கை உணவுகளைப் பற்றிய எல்லாவித விளம்பரங்களிலும்கூட, இந்த உணவைப்பார்க்கிலும் குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால்தான் சிறந்தது என்று இருக்கவேண்டும் என்றும் ஏற்பாடு செய்துள்ளது.

இந்த விஷயத்தை நமது தேசப் பத்திரிகைகள் பிரசுரித்துள்ளன. டாக்டர்கள் அனைவரும் பிரஸவித்த மாதர்களை தீவ்ரமாய் உபதேசிக்கின்றனர் — "உங்கள் குழந்தைக்கு உங்களிடம் இருக்கும் பால்தான் சிறந்தது. தாய்ப்பாலில் இயற்கை ஜீவஸத்துக்கள் (Natural Vitamins) நிறைந்துள்ளன. மேலும் குழந்தையின் புத்திமேதையை செழிப்பாய் வளர்க்கும் சக்தி தாய்ப்பாலில்தான் பூர்ணமாய் உள்ளது" என்று.

இன்றைய ஸ்திரீகள் அநேகமாய் எல்லோரும் உயர்தர படிப்பாளிகள். பத்திரிகைகளில் "தாய்ப்பால்தான் உத்தமம்" என்று அடிக்கடி வருவதைப் படிக்கின்றனர். டாக்டர்களின் 'அட்வைஸையும்' கேட்கின்றனர். ஆனால் பிரஸவித்தவர்கள் தங்களிடம் பால் ஊறாமலே இருப்பதற்கும், மிகவும் அல்பமாய் இருப்பதற்கும் மூலகாரணத்தை அறியவோ, குறைந்த தாய்ப்பாலை வளர்ப்பதற்குள்ள ஆகாரம், ஆசரணை, ஔஷதங்களை அறிந்து உபயோகிப்பதற்கோ முயற்சிப்பதில்லை. செயற்கை உணவுகளை குழந்தைக்குக் குறைப்பதுமில்லை.

தாய்ப்பால் குறைவதற்கு உள்ள காரணங்கள் என்ன? ஆயுர்வேதம் உபதேசிக்கின்றது :—

"क्रोध - शोक - अवात्सल्य - व्यवाय - व्यायाम - लङ्घनादिभि:
स्त्रिया: स्तन्यनाशो भवति" (सु. शा. अ. 10)

"தாயாரின் மனதில் கோபம் ஏற்பட்டால் அதனால் உடலில் ரக்தக்கொதிப்பு உண்டாகிறது. தாய்ப்பாலைச் சுண்டச் செய்கிறது. துக்கம் ஏற்பட்டால் சரீரத்தின் தாதுக்களின் ஸத்துகள் நாசமாகின்றன. அதிக உடல் உறவு, தேகப்பயிற்சி, கடுமையான உடலுழைப்பு, பட்டினி, ஸத்தில்லா உணவு இவைகளாலும் தாய்ப்பால் வேகமாய் குறையும் – அளவிலும் ஸத்திலும். வாத-பித்த-கப தோஷங்களால் தாய்ப்பால் கேடுற்று, குழந்தையின் ஆரோக்கியத்தையும் கெடுக்கும்."

தாயாருக்கு குழந்யின்மேல் அவாத்ஸல்யம் - அன்பில்லாமையாலும் தாய்ப்பால் குறையும் என்று த்ரிகாலதர்சியான ஸுசுருதர் சொல்லுகிறார். 10 குழந்தைக்குமேல் 11-வது குழந்தை பிறந்தாலும், அதன்மேல் அன்பு குறையுமா? மிருகங்கள்கூட தன் சேயின்மேல் உயிராய் இருக்கிறதே! மனிதர்களுக்குத் தன் குழந்தைமேல் அன்பு குறையுமா? என்று தோன்றும். இக்காலத்தில் குடும்பக்கட்டுப்பாடுகளின் விளம்பரங்களைப் பார்க்கும் - படிக்கும் - கேட்கும் பெண்களுக்கு, இரண்டுக்குமேல் மூன்றாவது கர்ப்பம் ஏற்பட்ட உடனேயே, அதன்மேல் மஹா வெறுப்பு உண்டாகிறதையும், கர்ப்பஸ்ராவம் ஏற்பட்டால் வருத்தமின்மையும், பிறந்த சிசுவினிடம் அன்பின்மையும் நாம் பார்க்கிறோம் பிரஸவித்தவர்கள் இக்காரணங்களையெல்லாம் கவனமாய் அகற்றவேண்டும்.

தாய்ப்பால் குறைவதற்கு காரணங்கள் இவை. பிரஸவித்தவர்கட்குப் பால் ஊறாமலே போவதற்கு உள்ள காரணங்கள் எவை? வெளிநாட்டு டாக்டர்கள் ஆராய்ச்சி வெகுவாய் செய்து — ஸ்திரீகள் கர்ப்பமான உடனேயே அவர்களுடைய ஸ்தனங்களில் பால் ஊற ஆரம்பிக்கத் தொடங்கி, கர்ப்பம் வளர வளர பால் அதிகரிப்பது இயற்கையாயிற்றே. ஆனால் இக்காலத்தில் பல கர்ப்பிணிகளிடத்தில் பால் சிறிதும் சுரக்கவில்லையே! இந்த இயற்கை எதனால் மாறுபடுகின்றது? என்று பல இடத்தில் பல டாக்டர்கள் எந்தக் கர்ப்பிணியிடம் பால் சுரப்பு இருக்கிறது? எவரிடமில்லை? என்று ஆராய்ந்தார்கள். இதுவரையில் செய்த ஆராய்ச்சியின் முடிவு, அபிப்பிராயம் —

எந்த ஸ்திரீகளுக்கு வயது அதிகமானபின் மணமாகி கர்ப்பம் ஏற்பட்டிருக்கிறதோ அவர்களின் மார்பில் பால் சுரக்கவில்லை. எவர்களுக்கு சுமார் 18-20 வயதிற்குள் கல்யாணமாகிக் கர்ப்பமேற்பட்டிருக்கிறதோ அவர்களிடம் மட்டும்தான் பால் சுரப்பு ஒழுங்காய் ஏற்படுகிறது — என்று.

இதன்மேல் அரசாங்கம், குழந்தைகளுக்கு செயற்கை உணவு களுடைய டப்பாக்கள்-பாட்டில்களின்மேல் "Inferier to Breast-milk" லேபிள் போட உத்தரவு செய்தது.

குழந்தையின் சரீர சக்தியைவிட புத்திமேதை குறையாமலும், அதிகரிக்கவும் செய்யவேண்டுமானல், புத்தி சக்தியை விசேஷமாய் வளர்க்கும் குணங்கொண்டுள்ள தாய்ப்பாலை குழந்தைக்குக் கொடுக்க வேண்டியது அவசியம். புத்தியின் மேன்மை தூய்மைக்கு (Intellectual development-க்கு) செய்யவேண்டியதெல்லாம் மிக இளம் பருவத்தில் செய்தால்தான் நன்கு பயன்படும் என்று எல்லா வைத்திய சாஸ்திரங் களும் முறையிடுகின்றன. ஆயுர்வேதம் — சிசு ஜனனமானது முதல் மூளை வளர்ச்சிக்குப் பல ஔஷதங்களை உபதேசித்துள்ளது.

குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் இன்றியமையாததால் வயது முதிர்ந்து மணம் செய்தால் பால் ஊறுவதில்லை என்று தெரிந்ததால், யுவதி களுக்கு 20 வயதுக்கு முன்பே மணமாகிவிடவேண்டும். எவ்வித கருத் தடையையும் செய்துகொள்ளக்கூடாது, 2-3 குழந்தைகள் பிறக்கும் வரையிலாவது – என்று நவீன டாக்டர்கள் உபதேசம் செய்கின்றனர். பிரஜைகளின் நன்மையைக் கருதி, குடும்பநல திட்டச் சட்டத்தில், ஸ்திரீகள் 20 வயதிற்குள் மணம் செய்துகொள்ளவேண்டும். 2 குழந் தைகள் வரை கருத்தடை செய்யக்கூடாது என்று சேர்க்கவேண்டியது அவசியம். ஆண்களுக்கும் பெண்மணிகளுக்கும் விவாஹ வயதைப் பற்றி ஆயுர்வேதத்தின் அறிவுரையாவது :—

"अथास्मै पञ्चविंशतिवर्षाय षोडशवर्षां पत्नीं आवहेत्"

(ஸுசுருத சா. 10 அ)

"ஆண்களுக்கு தாதுக்களின் வளர்ச்சியும் வீர்ய விருத்தியும் சுமார் 25 வயதில் நன்ருய் ஏற்பட்டுவிடும். பெண்களுக்கு சுமார் 16 வயது நிரம்பின உடனேயே தாதுக்களின் வளர்ச்சியும், கர்ப்பம் தரிக்கும் இயற்கை சக்தியும் பூர்த்தியாக வந்துவிடுகின்றன. ஆதலால், 16 வயது வந்த பெண்ணிற்கும், 25 வயது வந்த ஆணுக்கும் திருமணம் செய்துவிடவேண்டும்."

வயது முதிர்வதற்கு முன்பு யுவதிகளுக்கு திருமணம் செய் தால்தான் கர்ப்பமானல் தாய்ப்பால் சுரக்கிறது என்பது மட்டுமில்லை. இவர்கட்குப் பிரஸவம் ஆயுதம் இன்றியும் ஆபரேஷன் இன்றியும் ஸுகமாக - இயற்கையாக நடக்கிறது என்றும் அனுபவப் பிரத்யக்ஷம். தாய்ப்பால் குழந்தைக்கு சிலாக்கியம் என்பது மட்டுமல்ல, பொரு ளாதார விஷயத்தில் மிகவும் சிக்கனம், பைஸா செலவில்லை, உணவில் சுதந்திரமும் கூட.

★

கேள்வி - பதில்

☐ **தலைமயிர் கருப்பதற்கு லகுவான தைலமுறை தேவை.**

நீலிபிருங்காதி தைலம் என்ற புகழ்பெற்ற தைலம் இது. அவுரி இலைச்சாறு, முடக்கத்தான்சாறு, கரிசலாங்கண்ணிச்சாறு, நெல்லிக்காய் சாறு, ஆட்டுப்பால், பசுவின்பால், எருமைப்பால், தேங்காய்ப்பால் வகைக்கு ஒரு லிட்டர். நல்லெண்ணெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய் 2 லிட்டர். அதிமதுரம் அஞ்சனக்கல், குந்துமணி இவை வகைக்கு 15 கிராம் அரைத்துக் கல்கமாக முன் சாமான்களுடன் கலந்து காய்ச்சலாம். தைலபதம் வந்ததும் இறக்கி வடிக்கட்டிக்கொள்ளவும் அதிகக் கருமைக்கு, இரும்புத்தூள் 15 கிராம், மாம்பருப்பு 15 கிராம், தானிக்காய் தோல் 15 கிராம் சேர்க்கலாம். நெல்லிக்காய் சாறு கிடைக்காவிடத்தில் நெல்லிமுள்ளியை 500 கிராம் தூள்செய்து 4 லிட்டர் ஜலம் கலந்து 1 லிட்டர் மீதமாகக் கஷாயமிட்டுச் சேர்க்கலாம். இரும்புத்தூளை நெல்லிக்காய்ச் சாற்றில் அல்லது நெல்லிமுள்ளி கஷாயத்தில் 15-20 நாள் ஊரவைத்தபின் கலக்க மிக நல்லது. தலைவாரிக்கொள்ள, ஸ்நானம் செய்யத் தடவிக்கொள்வது நல்லது.

★

5. நேற்றிரவு வரையில் நான் உண்ட உணவு ஜீர்ணமாகிவிட்டதாக உணரமுடிகிறதா ?

6. நல்ல பசி ஏற்பட்டுள்ளதா ?

7. கீழ்வாயு தடைபெருமல் வெளியேறுகிறதா ?

இக்கேள்விகளுக்கு 'ஆம்' என்று பதில் கிடைத்தால் நோயற்றவன்.

8. பசி இருக்கிறது. ஆனல் ஏப்பத்தில் புளிப்பு - கசப்பு வாடை வருகிறதா ?

9. நெஞ்சில் எரிவு உள்ளதா ?

10. வயிற்றில் உப்புசம், புடைப்பு உள்ளதா ?

11. வயிற்றில் கனம் உள்ளதா ?

12. எவ்வளவு உண்டபோதிலும் போதாமல் அடிக்கடி பசி ஏற்படுகிறதா ?

13. சிலசமயம் பசிக்கிறது. சிலசமயம் பசிப்பதில்லை என்ற நிலையா ?

14. பசியே ஏற்படுவதில்லையா ?

இவைகளுக்கு 'இல்லை' என்ற பதில் ஆனல் நோயற்றவன்.

ரு. பொது உடல்நிலை

1. கண் காது முதலிய பொறிகள் தம்தம் வேலையைச் சீராகவும் சுறுசுறுப்புடனும் செய்கின்றனவா ?

2. உடல் கனக்காமல் லகுவாக சுறுசுறுப்புடன் இயங்குகிறதா ?

3. மலம் மூத்திரம் முதலியவை உரிய நேரத்தில் இயற்கையான அளவிலும் அமைப்பிலும் வெளியாகின்றனவா ?

4. மலம் மூத்திரம் முதலியவைகளின் உந்துதல் ஏற்பட்டதும் அவசியமின்றி அவைகளைக் கட்டுப்படுத்தாமல் கழித்தேனு ?

5. உடல் - மனப் பணிகளை அவை களைப்படையும் அளவிற்குச் செல்லாமல், அதேசமயம் சோம்பி உழைப்பையே தவிர்க்காமல், சரியான முறையில் செய்தேனு ?

இந்தக் கேள்விகளுக்கு 'ஆம்' என்பது பதிலானல் நோயற்றவன். பதில் மாறுபட்டால் நோயுள்ளவன்.

இப்படித் தினமும் தன் உடல் - மன நிலையைச் சீர்தூக்கிப் பார்த்துத் தன் வாழ்க்கையைச் சீரியமுறையில் அமைத்துக்கொள்பவன் நோய்வாய்ப் படுவதில்லை என்கிறார் வாக்படர்.

नक्तं दिनानि मे यान्ति कथं भूतस्य संप्रति ।
दुःखभाङ् न भवत्येवं नित्यं सन्निहितस्मृतिः ।।

(அஷ்டாங்க ஹ்ருதயம் ஸூத்ர - 2-47)

தேய்வும் வளர்ச்சியும்

நம்மைச் சுற்றியுள்ள உலகில் நிகழும் சில மாறுபாடுகள் காலத்தால் ஏற்படுகின்றன. நம் உடலிலும் சில மாறுபாடுகள் காலத்தை ஒட்டியே நிகழ்கின்றன. மாறுபாடுகளில் பெரிதும் கவனத்திற்கு உரியவை இரண்டு - ஒன்று நிறைவு, மற்றொன்று தேய்வு. நிறைவுதரும் செயலை **விஸர்க்கம்** என்றும் தேய்வுதரும் செயலை **ஆதானம்** என்றும் குறிப்பிடுவர். உடலில் ஒவ்வொரு கணமும் உடலிலுள்ள தாது பலத்தைச் சக்தியாக மாற்றிச் செலவழிக்கிறோம். தாது பலச் சேமிப்பு குறைகிறது. இது ஆதானம். அதனை உணவாலும் மற்றவற்றாலும் இட்டு நிரப்புகிறோம்.

ரஜோகுணமும் தமோகுணமும்

இந்த ஆதானத்தையும் விஸர்க்கத்தையும் கட்டுப்படுத்துபவை இரண்டு குணங்கள், **ரஜோகுணம், தமோகுணம்** என.

ரஜோகுணம் - சரீர பலத்தைச் சக்தியாக்கி உடலைப் பல செயல்களில் ஈடுபடுத்துகிறது. விழிப்பு, சுறுசுறுப்பு, பகுத்தறிவு, ஞாபகசக்தி, கண் காது கை கால் முதலியவற்றால் வெளிப்பொருள்களை உணர்வதும் நாடுவதும் முதலிய பல உடல் மன இயக்க நிலைகள் ரஜோகுணத்தின் விரிவு ரஜோகுணம் பெரும்பாலும் பகலில் அதிகம் விரிவு பெறுகிறது. வெளியுலகம், அதிலும் சூரியனும் வாயுவும் இதற்கு அதிக சக்தி தருகின்றன. சூரியன் வாயு இவற்றால் சூழ்நிலையில் (1) **உஷ்ணம்** - சூடு, (2) **தீக்ஷ்ணம்** - கூர்மை, (3) **ருக்ஷம்** - வரட்சி என்ற முக்குணங்கள் வளர்கின்றன. அவற்றால் சேமிக்கப்பட்ட தாதுபலம் சக்தியாக மாற்றப்பட்டுப் பல இயக்கங்கள் நேருகின்றன. சூழ்நிலையிலுள்ள (1) **சீதம்** - குளிர்ச்சி, (2) **மந்தம்** - வேகமிழந்த மந்தநிலை, (3) **ஸ்நேஹம்** - நெய்ப்பு ஆகியவை குறைகின்றன. அதனால் ரஜோகுணம் ஆதானத்திற்கு - உடல் தேய்விற்கு உதவுகிறது.

தமோகுணம் - உடலில் அவசியமாக உயிர்தரிக்கவேண்டியதற்கான செயல்களைத் தவிர, மற்ற நிகழ்ச்சிகளில் சிலவற்றைத் தாமதப்

படுத்துகிறது, சிலவற்றை அறவே நிறுத்திவிடுகிறது. தூக்கம், அயர்வு, சோம்பல், உணர்வு மந்தம், பொறிகளின் ஓய்வு முதலியவை தமோகுணத்தால் நிகழ்பவை. தமோகுணம் பெரும்பாலும் இரவில் விரிவு பெறுகிறது. இருட்டும் சந்திரனும் உலக இயக்கங்கள் அடங்கி இருத்தலும் இதற்கு உதவுகின்றன. சந்திரனும் சூழ்நிலையும் (1) சீதம்-குளிர்ச்சி, (2) **மந்தம்**-இயக்கக் குறைவு - வேகமிழந்த மந்தநிலை, (3) **ஸ்நேஹம்** - நெய்ப்பு இவைகளை அதிகப்படுத்துகின்றன. உடல் இயக்கம் குறைவதால் தாது பலச் சேமிப்பு அதிகமாகிறது. அதனால் தமோகுணம் விஸர்க்கத்திற்கு - உடல் நிறைவிற்கு உதவுகிறது.

ஒவ்வொரு நொடியிலும் இந்த ஆதான - விஸர்க்க நிகழ்ச்சிகள், ரஜோகுண-தமோகுண இயக்கங்கள் நடைபெற்றுக்கொண்டிருக்கின்றன. எனினும் ஆதானம் பகலிலும் விஸர்க்கம் இரவிலும் அதிக அளவில் நிகழ்கிறது. அதற்குக் காரணம் பகலில் ரஜோகுணம் அதிகமாகும் சூழ்நிலையும், இரவில் தமோகுணம் அதிகமாகும் சூழ்நிலையும் அதிகமாவதே.

இயற்கையின் தனிசக்தி - ஸத்வகுணம்

தமோகுணமோ, ரஜோகுணமோ தொடர்ந்து அதிகமாகிக்கொண்டேயிருத்தல் நல்லதல்ல. தமோகுணம் தொடர்ந்திருந்தால் உலக இயக்கமே ஸ்தம்பித்துவிடும். ரஜோகுணமே தொடர்ந்திருந்தால் உலகம் பலச் சேமிப்பை மீறி இயங்கித் தேய்ந்து அழிந்துவிடும். அதனால் இந்த ரஜோகுண - தமோகுண இயக்கத்தை ஒரே சீராக மாறி மாறி நிகழும்படி இயற்கை அமைத்துக் கொடுக்கிறது. இது இயற்கையின் தனிசக்தி. இதனை **ஸத்வகுணம்** என்பர்.

ஸத்வகுணம், இருட்டகன்று வெளிச்சம் தோன்றும்போதும், வெளிச்சம் அகன்று இருட்டு தோன்றும்போதும் தன் செயலைக் காட்டுகிறது. காலை-மாலை இரு சந்தி வேளைகளே இதன் தனி இயக்கத்திற்கான காலம். தமோகுணத்தால் உடலில் ஏற்பட்ட தூக்கம், செயல்-மந்தம், குளிர்ச்சி முதலியவற்றிலிருந்து அவற்றிலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்ட விழிப்பு, சுறுசுறுப்பு, சூடு என்ற நிலைக்குக் காலையில் மெள்ளமெள்ளத் தனிமனிதனின் உடலையும் உலகத்தையும் மாற்றி ஆயத்தப்படுத்துகிறது. அதுபோலவே விழிப்பு, செயல்வேகம், சூடு முதலியவைகளிலிருந்து அவற்றிற்கு முற்றிலும் மாறுபட்ட தூக்கம், செயல்மந்தம், குளிர்ச்சி என்ற சூழ்நிலைக்கு மாலையில் மெள்ளமெள்ளத் தனிமனிதனின் உடலையும் உலகத்தையும் மாற்றி ஆயத்தப்படுத்துகிறது. ஸத்வகுணம் ரஜோகுணத்தையும் தமோகுணத்தையும் தன் தன் நிலையில் கட்டுப்படுத்துவதால் அதனை இயற்கையின் தனிசக்தி என்று குறிப்பிடுவர். இயற்கையின் தனிசக்தி என்பதையே தெய்வீக சக்தி என்றும் குறிப்பிடுவதும் உண்டு. தெய்வீக சக்தியாக இருப்பதாலேயே அது இயற்கையின் சக்தியாகிறது.

மனமும் முக்குணங்களும்

மனிதனது இயக்கங்கள் அனைத்தையும் தூண்டுவதும் கட்டுப்படுத்துவதும் **மனம்**. மனமானது ஸத்வம் எனும் குணத்தாலானது. உலகனைத்தையும் ஸத்வகுணமாக நின்று இயக்கிவைக்கும் இயற்கையின் சக்தி, நம் உடலில் மனமாக நின்று இயக்கிவைக்கிறது. அதனால் மனத்தையே பிரகிருதி (இயற்கை) என்றும் ஸத்வம் என்றும் கூறுவது உண்டு.

மனம் ரஜோகுணத்தைச் சார்ந்து இயங்கும்போது விழிப்பு, சுறுசுறுப்பு, தைரியம், பகுத்தறிவு முதலிய குணசித்திரத்துடன் இயங்குகிறது. தமோ குணத்தைச் சார்ந்து இயங்கும்போது தூக்கம், அசதி, மந்தம், உணர்வுக் குறைவு முதலிய குணசித்திரத்துடன் இயங்குகிறது. அந்த அடிப்படையில் ரஜோகுணத்தின் வளர்ச்சிக்கு உற்ற நேரமான பகலில் மனத்தின் ரஜோ குணச் சார்பும் அதற்குரிய இயக்கங்களும் அதிகமாகின்றன. ரஜோ குணத்தை வளர்க்கும் உணவு, உடை, நடை, பாவனை முதலியவைகளால் இதனை மேலும் பெருக்கிக்கொள்ளலாம். அதே வகையில் தமோகுண வளர்ச்சிக்கு உற்ற நேரமான இரவில் மனத்தில் தமோகுணச் சார்பும் அதற்குரிய இயக்கத் தடையும் அதிகமாகின்றன. தமோகுணத்தை வளர்க்கும் உணவு, உடை, நடை, பாவனை, சூழ்நிலையமைப்பு முதலியவற்றால் இதனை மேலும் பெருக்கிக்கொள்ளலாம்.

இதற்கு நேர்மாறாக தமோகுணம் இயற்கையாக அமைந்த இரவில் பகலாகவே தோன்றுமளவு செயற்கை வெளிச்சத்தை அதிகப்படுத்தி, டீ, காபி முதலிய ரஜோகுண உணவுகளை அதிகமாக ஏற்பதால், இரவும் பகலாகிவிடுவதைச் சில நிறுவனங்களின் செயல்முறையில் காண்கிறோம். அதேமாதிரி தான் தங்கும் சூழ்நிலையில் இருட்டைச் செயற்கை முறையில் ஏற்படுத்திக் குளிரச்செய்து, தமோகுணத்தை வளர்க்கும் தூக்கமருந்து முதலியவற்றால் அயர்வேற்படுத்திப் பகலை இரவாக்கிக்கொள்ளவும் முடியும். இந்தச் செயற்கை முறை சிலசமயங்களில் கேடு தரும்; சில சமயங்களில் அதுவே மருத்துவமுறையாகப் பயன்பட்டு இதம் தருவதாகும். இப்படி இயற்கையாக அமைந்த குணநிலையை ஒட்டியும் மாற்றியும் வாழும்போது, இயற்கையை விரோதித்துக்கொள்ளாமலும், இயற்கை சக்தியை முழுவதும் பயன்படுத்திக்கொண்டும், அவசியம் நேர்ந்தால் முறையுடன் மாறி வாழ்ந்தும் ஆரோக்கியத்தைப் பெறலாம். இதனையே தினசரியை ருதுசரியை என்ற இரு தலைப்புகளில் ஆயுர்வேதம் பிரித்துத் தருகிறது.

தினசர்யை - அன்றாட வாழ்க்கை முறை

பகலும் இரவும் கொண்டது ஒருநாள். பகலை - ரஜோகுணம் வளர்ந்து வாழ்க்கையை இயக்கிவைக்கும் நேரப்பகுதியைத் தொடங்கு

கிறோம். இதன் தொடக்கம் இரவின் - தமோகுணம் வளர்ந்து வாழ்க்கையை இயக்கிவைக்கும் நேரப்பகுதியின் - இறுதியில் ஏற்படுகிறது. பகலை முற்பகல், நடுப்பகல், பிற்பகல் என்று மூன்று நிலைகளிலும், இரவை முன்னிரவு, நள்ளிரவு, பின்னிரவு என்று மூன்று நிலைகளிலும் பிரிப்போம். பகலும் இரவும் கூடும் நேரமும், இரவும் பகலும் கூடும் நேரமும் ஒருநொடிப் பொழுதே. முன்னதன் தன்மை குறைந்து பின்னதன் தன்மை முழுமை அடைய இடமளிக்கவேண்டும். அதற்கு சிறிது அவகாசம் தேவை. அதனையே சந்திவேளை (ஸந்தியா காலம்) என்பர். பகலின் தன்மைக்கும் இரவின் தன்மைக்கும் முற்றிலும் மாறுபட்ட தன்மை இந்த சந்திவேளையில் காண்கிறது. அதனை உணர்ந்த பெரியோர்கள் இதற்கு ஒரு முக்கியத்துவமளித்தனர். அதிலும் காலைச்சந்திக்கு அதிக முக்கியத்துவம் உண்டு. விழித்தெழுந்து புலனுகர்ச்சி பெறும் பகலின் தொடக்கநிலை அல்லவா? அதிலிருந்தே தினசரியையத் தொடங்குவோம்.

வைகறைத் துயிலெழு

ब्राह्मे मुहूर्ते उत्तिष्ठेत् स्वस्थो रक्षार्थमायुषः ।

எனத் தினசரியைத் தொடங்குகிறார் வாக்படர் சூரியன் உதிக்கும் நேரத்திற்கு முன்னுள்ள இரண்டு மணி நேரம் மிக முக்கியமானது. சூரிய உதய நேரம் அவ்வப்போது மாறும். தமிழ் நாட்டில் 5-45 முதல் 6-45க்குள் பருவநிலைக்கேற்ப இது ஏற்படுகிறது சூரிய உதயத்திலிருந்து முன் ஒரு மணி நேரம் அருணோதய வேளை. அதற்கு முன்னுள்ள ஒருமணி நேரம் பிராம்ம முகூர்த்தம் எனப்படும். இரவு 4 யாமங்கள் கொண்டது. (1 யாமம் - 3 மணி நேரம்). இரவின் கடைசி யாமத்தின் பின்பாதியையும் முதல் யாமத்தின் முன்பாதியையும் பகலுடன் சேர்த்துவிடுவர். இரவு 3 யாமங்கள் கொண்டது (த்ரியாமா) என்பர். அப்போது 15 மணி நேரம் விழித்தும் 9 மணிநேரம் ஓய்வெடுத்தும் கழிக்க நேரம் ஒதுக்கப்படுகிறது. இரவின் கடைசி யாமத்தின் பின்பாதியை பிராம்ம முகூர்த்தம் என்பதுமுண்டு. ஆக முதல் குறிப்பின்படி (சூரியோதயம் 6 மணி எனக் கொண்டால்) 4 முதல் 5 மணி வரை. பின் குறிப்பின்படி 4-30 லிருந்து 6 மணி வரை எனக் கொள்ளலாம். இந்த வேளை ஸத்வகுணம் பெருமளவு ரஜோ குணத்தாலும் தமோகுணத்தாலும் பாதிப்புறுதிருக்கும் வேளை. அதனால் இயற்கையாக மனம் தெளிந்து விருப்பு வெறுப்பு முதலியவற்றால் கலக்கமுறாமலிருக்கும். இரவின் தண்மையாலும் அமைதியாலும் பொறிகளும் மனமும் முன்நாளின் கொந்தளிப்புகளால் அடைந்த களைப்பு அகன்று தானே சுறுசுறுப்புடன் விழித்தெழும் வேளை. ஆசை கோபம் தாபம் சோகம் பயம் போன்ற எண்ண அலைகள் அடங்கி இன்னதென இனம் அறியமுடியாத அமைதி நிலவும் வேளை. இந்த வேளையில் தானே தூக்கம்

இயற்கையாக உன்னை விடும்போது சோம்பலால் மறுபடி தூக்கத்தைக் கட்டித் தழுவிக்கொள்ளாமல் அதன் இனிய அணைப்பிலிருந்து விடுபடுவாயாக! ஆயுர்வேதம் மட்டுமல்ல, தர்மசாஸ்திரமும் இதனை வற்புறுத்துகிறது. இயற்கையையே ஆசானுகக்கொண்டு வாழும் காக்கையும் குருவியும் மாடுகளும் மற்றப் பிராணிகளும் ''விடியற்காலையில் எழுவது இயற்கையை மதித்து அதனை ஒட்டியமைந்த வாழ்க்கைமுறை'' என்பதை வாழ்ந்து காட்டுகின்றன.

ஆரோக்கியத்திற்குத் தூக்கம் இன்றியமையாத ஸாதனம். அவ்வாறே தூக்கத்தை அளவுடன் அனுபவிப்பதும். மகிழ்ச்சியால் நிறைவுபெற்ற மனிதனுக்குத் தூக்கம் நேரம் தவருமல் வரும்; அப்படியே நேரம் தவருமல் கலையும்.

निद्रा सन्तोषतृप्तस्य स्वं कालं नाति वर्तते ।

என்கிருர் வாக்படர். தூக்கம் கலைவதற்கான இயற்கையான நேரம் விடியற்காலை. அந்த வேளையில் தூக்கத்தைக் கலைததுக்கொள்வதால் கேடில்லை. மற்ற நேரங்களில் தூக்கத்தை இடையில் கலைத்துக்கொள்வது நோய்க்கும் அமைதியின்மைக்கும் இடம் தரும். ஆனுல் விடியற்காலையில் அந்தக் கேடு விளைவதில்லை. தூங்குபவனை எழுப்பாதே! அது பாபச் செயல் எனக் கூறும் தருமசாஸ்திரமும் கூட, இந்த வேளையில் எழுப்புவதைப் புண்ணியம தரவல்லதாகக் கூறும் இறைவனைக்கூடத் திருப்பள்ளி எழுச்சியின் மூலம் மகிழ்விககலாம் இந்நேரத்தில்.

புத்தி தெளிந்திருக்கும் வேளை

ஸத்வகுணம் மிக்க வேளையானதால் புத்தி தெளிந்து கூர்மையுடன் தெளிந்த சிந்தனுசக்தியுடன், காண்பதை முழுவதும் அவதானத்துடன் ஏற்கும் வேளை. புதிய நூல்கள் எழுதுபவர், நூலாராய்ச்சியில் ஈடுபடுபவர், கற்ற நூலை மனத்தில் நிலைக்கும்படி இறுத்திக்கொள்ளும வகையில் மனப்பாடம் பண்ணும மாணவர், இறைவனைத் தியானம் செய்பவர், அன்ருட வேலைகளையும் நீண்டகாலத்திய பணிகளையும் பற்றிச் சிந்தித்துத் திட்டம் வகுப்பவர் இவர்களுக்கு உற்ற நேரம்.

பிரம்ம என்ற சொல் பேரறிவையும் படைப்பவரான நான்முகனையும் குறிக்கும். பிராம்ம வேளையான இது பேரறிவு மலரும் வேளை. அதனுல் மற்ற நேரங்களில் நான்கு மணி நேரத்தில் கற்பதை இந்த வேளையில் ஒரு மணி நேரத்தில் கற்கலாம். இது படைப்பைத் தொடங்கும் வேளை. நான்முகன் படைப்பைத் தொடங்குவதுபோல் நாமும் அன்ருடப் படைப்புகளை - பகலில் செய்யும் பணிகளைத் தொடங்க உற்ற நேரம்.

ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறை

விழித்தெழப் பழக்கம் தேவை

வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கும், சிசுக்களுக்கும் இந்த வேளையில் விழிப்பு தானே வந்துவிடும். இளம் வயதினர் ஆழ்ந்து அதிக நேரம் தூங்குபவராயின் விழித்தெழுவது கடினம். இதனைப் பழக்கத்தால் எளிதாக்கிக் கொள்ளலாம். சிலநாட்கள் தொடர்ந்து கடிகாரத்தின் அலாரத்தின் மூலமோ பிறரைக்கொண்டோ எழுப்பிவிடச் செய்தால் அதுவே பழக்கமாகிவிடும். சோம்பல் என்பது இதற்குப் பெருத்த இடையூறு. அதனைத் திட ஸங்கல்பத்தால் வெல்லவேண்டும்.

கற்பதற்கு நள்ளிரவைவிடப் பின்னிரவே நல்லது

இன்றைய மாணவர் சமூகம் பெரும்பாலும் நள்ளிரவையே படிப்பிற்கு உற்ற நேரமாகக் கொண்டுள்ளது. வெளிப்பாதிப்பின்மையும், நள்ளிரவின் அமைதியுமே காரணமாகக் காட்டி அவர்கள் இந்த நேரத்தைப் படிப்பிற்கு ஒதுக்குகின்றனர். நள்ளிரவு தமோகுணம் மிகுந்த வேளை. அந்த வேளையில் புற அமைதியிருந்தாலும் மனம், புத்தி தெளிந்திருக்காது. அதற்காக டீ, காபி சாப்பிடுவது தமோகுணத்திற்கு எதிரான ரஜோ குணத்தை அதிகப்படுத்தும் விழிப்பைத் தரும். ஆனால் இது இயற்கைக்கு எதிரான செயல். அத்துடன் கடும் உழைப்பு தேவைப்படும். அதனால் உடல் எளிதில் களைத்துவிடும். மனக்குழப்பம் அதிகமாகும். கற்றது மறந்துவிடும். இதற்கு மாறாக நள்ளிரவை ஓய்விற்கு ஒதுக்கிவிட்டுப் பின்னிரவைக் கல்விக்கு ஒதுக்குவது நல்லது இயற்கையாகத் தமோ குணம் குறைந்து ஸத்வகுணம் அதிகமாகும் வேளை அது. அப்போது கற்பது இயற்கைக்கு ஒத்துவரக்கூடியதே. கற்றது நினைவைவிட்டகலாது.

விழித்தெழத் தடை - நோய், பணிகள்

பலநோய்கள் நள்ளிரவில் கடுமை அடையும். அவற்றின் வேதனைகளில் தூக்கமிழந்தவர் விடியற்காலையில் வேதனை குறைந்து அயர்ந்து தூங்குவர். அவர்களை அவ்வேளையில் எழுப்புவது முறையல்ல. வேறு பணிகளின் நிர்ப்பந்தத்தால் இரவில் நெடுநேரம் விழித்திருக்க நேர்ந்தவன் விடியற்காலையில் அயர்ந்து தூங்கக்கூடும். அந்தக் தூக்கம் அவனுக்கு அவசியத் தேவை. விடியற்காலையில் எழும் பழக்கம் கெட்டுவிடும் என்ற காரணத்தால் அந்நேரத்தில் முயன்று விழித்திருந்துவிட்டு முற்பகலில் தூங்குவது சில பெரியோர்களின் வழக்கம். ஆயுர்வேதம் இதனை அனுமதிக்கிறது. விழித்திருந்த நேரத்தின் பாதி அளவு தூங்கினால் போதுமானது. 4 மணி நேரம் அதிகம் விழித்திருந்ததை ஈடுசெய்ய 4 மணி நேரம் தூங்குவது அவசியமல்ல.

असात्म्याज्जागरादर्धं प्रातः सुप्यादभुक्तवान् ।

(வாக்படர்)

அப்படி ஈடுசெய்ய முற்பகலில் தூங்குவதாஞல் காலையுணவை ஏற்காமல் தூங்கச் செல்வதே முறை. உண்டபின் முற்பகலில் தூங்குவது இயற்கைக்கு எதிரானது. விழித்தெழுந்த பின்னர் உடலில் கனமும் அசதியும் நீங்காது. உணவேற்காமல் தூங்கி விழித்தெழ உடல் லேசாகிச் சுறுசுறுப்புடன் காணும்.

இரவில் தாமதித்துக் கனத்த உணவை ஏற்க நேர்ந்தால் அந்த உணவைச் செரிப்பதற்கு இரவில் இயற்கை உதவி குறைந்துள்ளதால் தாமதமாகும். இரவு உண்ட உணவு செரியாமல் விழித்தெழ நேர்ந்தால் உடல் அசதியும் கனமும் நீங்காது. மனமும் புத்தியும் தெளிந்திருக்காது. அதஞல் அவர்கள் அதிகநேரம் தூங்குவது சரீரத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்ய இன்றியமையாததாயிருக்கலாம். ஆஞல் இந்நிலை ஏற்படாமல் தவிர்க்க முடிந்திருந்தால் எவ்வளவு நல்லது? இரவில் கனத்த உணவை ஏற்காமலிருக்கலாம் அதனையும் தாமதித்து ஏற்காமல் இருந்திருக்கலாம். இரவின் உணவை 9 மணிக்குள் (முதல் யாமத்திற்குள்) முடித்துக்கொள் வது நல்லது.

விடியற்காலையில் எழுவது மற்ஞெரு வகையில் இயற்கையை மதிக்கும் செயலாகும். நோயற்றவனுக்கு இந்த நேரத்தில் மல - மூத்திர வெளியேற்றத்திற்கான உந்துதல் இயற்கையாக ஏற்படும். அப்படி ஏற்பட்ட உணர்ச்சிகளைப் புறக்கணித்து வலிவுடன் மல - மூத்திர வேகங் களை அடக்கித் தூங்குபவருக்கு இந்த வேளையில் கெட்ட கனவுகள் அதிகமாகத் தோன்றும். மன உளைச்சலும் ஏற்படும். விழித்தெழுகையில் சுறுசுறுப்பிராது. அயர்வும் களைப்பும் கலக்கமும் இருக்கும். இவை மல - மூத்திரத் தேங்கலால் ஏற்படும் விஷ வாயுவின் அழுத்தத்தால் ஏற்படுபவையே.

விடியற்காலை வேளை தமோகுணம் குன்றிய வேளை. முத்தோஷங் களில் வாயுவின் வேளையாகும். வாயு மந்தத்திற்கு எதிரி. அதஞல் அயர்ந்த தூக்கத்தை வாயு தராது. அதஞலும் இந்நேரத்தில் நன்கு தூங்கமுடியாது. சோம்பலின் காரணமாக விளைந்த குறைத் தூக்கமாகத் தான் இருக்கும். குறைத்தூக்கம் நல்லதல்ல.

விடியற்காலையில் எழுவது ஏதோ செய்யத்தகாத - செய்ய முடியாத செயல் என்ற பிரமிப்பு சிலருக்கு உண்டு. அசந்து தூங்கிவிட்டால் என்ன செய்வது என நினைத்து அலாரம் வைத்திருப்பர். அலாரம் அடிக்க சில நிமிடங்கள் முன்னரே தானே தூக்கம் கலைந்து எழுந்து விடுவர். பழக்கம் தரும் பயிற்சி இது.

போலி மரியாதைக்கும், சூழ்நிலை நிர்பந்தத்திற்கும் அல்பப் பசிக்கும் உட்பட்டு அதையும் இதையும் நேரங்கெட்டு ஏற்பது, இப்படிப் பல அலங்கோலங்களே வாழ்க்கைக் கோலங்களாக அமைந்திருக்கும் நிலையில் வேதமும் வள்ளுவரும் சரகரும் ஸுசுருதரும் ஏனையோறும் கூறும் உணவு முறை பற்றிப் படிப்பது வீண் பொழுதுபோக்கு எனச் சிலர் கருதலாம். ஆனால் தனக்கு இந்த அலங்கோல வாழ்வே சதமென நினைக்க முடியாத நிலை ஒருநாள் அவர்களுக்குத் தோன்றலாம். அன்று அவர்களுக்கு இது பயன்படும்.

வாழ்வின் பூர்ண கட்டமாகிய 20 - 40 வயது காலத்தில் கரடு முரடான வாழ்க்கை முறையைச் சமாளிக்கும் சக்தி உடலுக்கு உண்டு. ஆனால் அளவுக்கு மீறித் தவறிழைத்தால் பின்விளைவாக நீடித்த - சிகித்ஸைக்குக் கட்டுப்படாத - ஆழ்ந்த - பரந்த நோய்நிலை பற்றிக் கொள்வது கண்கூடு. இன்று மருத்துவத் தொழில் இத்துணை வருவாய் பெருக்குடன் தனித்து விளங்குவதற்கு முழுச் சுமைதாங்கிகள் இந்த வர்க்கத்தினரே. இதனைப் புரிந்துகொண்டு திருந்தி வாழ்வைச் சீரமைக்க விரும்புபவர் இந்த நூலால் நன்மை காண்பர். இதனைப் பொருட்படுத்தாமல் தன்னை மருந்துக் களஞ்சியமாக்கிப் பெருமைப்படுபவர்கள் கூடத் தானிழந்த இன்பம் எத்தகையது என்று தனியே நின்று மதிப்பிட இது உதவக்கூடும்.

உணவால் ஏற்படும் நிறைவு

பிண்டமெனும் தனிமனிதனின் உடலும் அண்டமெனும் உலகமும் ஒரே சக்திமிக்க மூலப்பொருள்களாலானது. அவைகளின் சேர்க்கை வேறுபாடுகளால் விதவிதமான தோற்றமும் பெயர் வேறுபாடும். அந்த மூலப்பொருள் எனக் கருதப்படுபவை சக்திமிக்க பொருளா, பொருள் எனக் கூறமுடியாத சக்தி அலைகள் மட்டுமா என்ற சர்ச்சை அன்றுதொட்டு இன்றுவரை இருந்துவருகிறது. அம்மூலப் பொருள்கள் ஐவகைப்படும் ஐந்து பூதங்கள் என்பர் அதை. அவைகள் ஒன்றோடொன்று இணைவதில் அதிக விருப்பமுள்ளவை போலும். அப்படிச் சேரும் பரபரப்பில் இணைந்து கூட்டுப் பொருளானதில் கூட்டுச் சேர்ந்த மூலப்பொருளின் அளவும் குணசித்திரமும் பொருளுக்குப் பொருள் மாறுபடுகின்றன.

தனி மனிதனின் உடலின் பல பகுதிகளாக அமைந்தவையும் அத்தகைய மூலப்பொருள்களே. ஆனால் அவை அந்த மூலப்பொருளாகத் தனித்தில்லாமல், கூட்டுப் பொருளாகவே காணப்படுவதால், குணத்தால் மட்டும் அவை எந்த எந்த மூலப்பொருளாலானது என்று ஊகிக்க முடியும். அதேபோல் உணவுப்பொருளாகக் கிடைப்பவையும்

மூலப்பொருளின் ஒருவகைக் கூட்டுப் பொருளே. உடலியல்புக்கு ஏற்ற மூலப்பொருள் சேர்க்கை அமைந்தவற்றை உணவு எனக் குறிப்பிடுவர். உடலியல்பிற்கு ஏற்காதவை விஷம்.

உடலில் பல கூட்டுப்பொருள்கள் இருக்கின்றன. ரக்தம் தசை எலும்பு என்றவாறு அவைகளைக் குறிப்பிடுகிறோம். அவை ஒவ்வொன்றும் ஐம்பூதங்களாலானதா யிருந்தாலும் ஐப்பூதங்கள் கூட்டுச்சேர்ந்த வகை காரணமாக தன்மையில் ஒன்றோடொன்று மாறுபட்டுக் காண்கின்றன. அதனதன் மாறுபாட்டிற்கேற்ப உணவையும் பல பொருள்களைக் கூட்டித் தயாரிக்கிறோம். தேவைக்கேற்ப அவ்வப்போது அந்தக் கூட்டை மாற்றிக்கொள்கிறோம். இந்தக் கூட்டில் சில எல்லாப் பகுதிகளுக்கும் எப்போதும் தேவைப்படுவதால் அவை நிரந்தரமான உணவாக ஏற்கப்படுகின்றன. அவை அரிசிச் சாதம் குடிதண்ணீர் போன்றவை. அடுத்து முக்கியத்துவம் பெறுபவை ரக்தம் தசை போன்ற அதிக அளவில் பணியாற்றும் பகுதிகளை இட்டு நிரப்புபவை. இப்படிப் பலவகைகளில் தேய்வை ஈடுசெய்து நிரப்புவது உணவின் முக்கியப் பணிகளில் ஒன்று.

உணவு தரும் சக்தி

உணவு சக்தியைத் தருகிறது. உடலிலுள்ள ஒவ்வொரு பகுதியும் தன் தன் செயலை ஒழுங்காக ஆற்றும் திறமை சக்தி எனப்படும். அந்த செயல்முறை ஒன்றுக்கொன்று மாறுபடும். அந்த சக்தி பல உருக்கொள்கிறது. கை கால் முதலியவைகளின் இயக்கம் (சேஷ்டா–யந்திர சக்தி - மெகானிகல் எனர்ஜி) பொறிகள் மூலம் உணர்ந்ததை மூளைக்கும் மூளையிலிருந்து வரும் தூண்டுதல்களை வெளி உறுப்புகளுக்கும் கொணரும் சக்தி (ஸப்ஜ்ஞா-தந்திர சக்தி - எலக்டிரிகல் எனர்ஜி). ஏற்ற உணவில் பலவித பக்குவங்களை ஏற்படுத்தி அவற்றை உரு மாற்றி உடற்பகுதிகளாக அமைத்துத் தரும் பரிணமம்–(தாது பாகம் - ராஸாயனிக பரிவர்தனம் – கெமிகல் எனர்ஜி) உணவை ஏற்று உடல் நிறைவு காண்பது (புஷ்டி) என்றவாறு ஒரே சக்தியே பல உருக்கொண்டு இயங்குகிறது. அந்த சக்திவகை அனைத்திற்கும் உணவே உற்பத்தி ஸ்தானம். இவைகளில் முக்கியமானது பரிணம சக்தி. அதன் உதவிகொண்டே மற்றவை நிகழ்கின்றன.

கதிரவனின் சக்தி

உணவு சக்தி தருவதற்குக் கதிரவனின் கதிர்கள் பெருமளவு உதவுகின்றன. உலகின் பிராண சக்திக்கு மூலஸ்தானம் சூரியன். அவன் ஒளி மூலம் கிடைக்கும் பிராணசக்தியை மரம் செடி கொடி முதலிய தாவரங்கள் சேமித்துக்கொண்டு, நமக்கு உணவாகி நம்மிடம்

சேர்க்கின்றன. சூரியனிடமிருந்து வரும் பிராணசக்தி ஓஷம் எனப் படும். அதனைச் சேமித்து வைத்துக்கொள்வதால் தாவர இனத்தை ஓஷதி என்பர். இந்தப் பிராண சக்தியைக் கதிரவனிடமிருந்து பிரித்து ஓஷதிகளில் புகுத்தி சக்திமிக்கவையாகச் செய்பவன் சந்திரன். அதனால் அவனுக்கு ஓஷதீசன் என்ற பெயருண்டு இப்படிப் பிராண சக்தியை அதிக அளவில் தாங்கி நிற்பதால் தாவரங்கள் சக்திமிக்க உணவாகின்றன. தாவரங்களையே உண்டு வளரும் ஆடு முதலியவை தாவர உணவிற்கு அடுத்தபடியாக உணவாகின்றன. அந்த ஆடு முதலியவற்றை உணவாகக் கொள்ளும் விலங்கினங்கள் உணவுத் தன்மையில் மிகத் தாழ்ந்தவை.

கதிரவனிடமிருந்து பிரிந்த பிராணசக்தி காற்றில் கலந்து நம் மூச்சு வழியே உட்சென்று பரிணாமங்கள் சரியே நடக்க உதவுகின்றது, இதனால் கிடைக்கும் தாபம் தேவையான அளவிற்குட்பட்டு இதமாகப் பயன்படுவதைச் சந்திரனிடமிருந்து பிரதிபலிக்கும் சூரிய கிரணங்கள் கண்காணிக்கின்றன. அக்னீ-ஷோமம் என்று தர்சனங்கள் கூறும் இந்த ஸூரிய சந்திர சக்திகள் தாவர உணவின் மூலமும் தாவர உணவை உண்டு வாழும் பிராணிகளாலான உணவின் மூலமும் நம்மைத் தாங்குகின்றன.

உணவு தரும் உடற்சூடு

உணவு உடலில் முக்கிய எரிபொருளாகிறது. உடலில் நடை பெறும் பரிணாமங்கள் அனைத்திற்கும் சூடு-தாபம் இன்றியமையாதது. பிராணசக்தி கொண்ட உணவு உட்சென்றதும், முன் உழைப்பால் குறைந்திருந்த அந்தத் தாபம் தன்னிலை பெறுகிறது. இந்த உணவு தன்னையே எரிபொருளாகக் கொண்டு சூடு குறைவதை ஈடு செய்து தொடர்ந்து ஒரே நிலையில் பரிணாமங்கள் நிகழச் செய்கின்றது. கரும்பாலையில் கருப்புச் சக்கையையே எரிபொருளாக்கி அதன் சூட்டில் வெல்லம் காய்ச்சுவார்கள் அல்லவா? அதுபோல்தான் உணவு எரிபொருளாவதும். எரிபொருள் கிடைக்கத் தாமதமானால், உடலில் ஏற்கனவே சேர்ந்து முழுவதும் தாதுவாக மாறாத கொழுப்பு முதலிய சாரப்பொருளையே எரிபொருளாகக் கொண்டு இந்த பரிணாமம் நடை பெற்றுவிடும். அப்போதும் உணவு ஏற்கப்பெறாவிடில், தாதுக்களாக மாறியவையையே எரிபொருளாக்கிவிடும். தாதுக்களும் அழிந்து விட்டால் தன்னையே-பிராணசக்தியையே எரிபொருளாக்கிக்கொண்டு உடலை அழித்துவிடும்.

आहारं पचति शिखी दोषानाहारवर्जितः पचति ।
दोषक्षये तु धातून् धातुक्षये पुनः प्राणान् ।।

பட்டினி கிடந்து உயிர்துறப்பவரிடம் இந்த பரிணாமங்களைக் காணலாம்.

எந்த ஒரு சிறு இயக்கமும் அதனளவில் சூட்டை அதிகப்படுத்தும். இந்தச் சூடே தோலில் பிரதிபலிக்கிறது. இதனையே தேஹோஷ்மா - உடற்சூடு (டெம்பரேசர்) என்பர். இந்த சூடு குறைந்தால் உடலியக்கம் பாதிக்கப்பெறும். இந்தச் சூட்டைக் காப்பாற்றுபவை தசைகளும் சில கிரந்திகளும். இவை எப்போதும் இயங்கிக்கொண்டே இருப்பதால் உடற்சூடு ஒரேவிதமாக இருக்கின்றது.

உணவேற்குமுன் கவனிக்கத்தக்கவை

பெரும்பாலும் பசிவேளையில் கிடைப்பதை உண்பது வழக்கில் உள்ளது. எனினும் (1) சில நெருக்கடி நிலைகளிலாவது - (2) உடல் நிலை சரியாக இல்லை, ஏதோ கேடு வர இருக்கிறது என்று உணரும் போதாவது - (3) உடல் கனம், அசதி, செயல் தடுமாற்றம், பசி மந்தம் போன்ற இனம் தெரியாத நோய்ச்சின்னங்கள் (பூர்வ ரூபங்கள்) தோன்றியுள்ள நிலையிலாவது உணவைக் கவனித்து நிதானித்து ஏற்பது அவசியம். கவனிக்கவேண்டியவை பல. அவைகளில் எட்டு முக்கியமானவை.

1. உணவுப்பொருளின் தன்மை: ஏற்கும் உணவுப்பொருள் எத்தகையது? எளிதில் செரிக்கக்கூடியதா? (லகு - வருத்த அரிசியாலான சாதம், சாறுள்ள பழங்கள் முதலியவை) தாமதித்துச் செரிப்பதும் வயிற்றில் கன உணர்ச்சி தருவதுமானதா? (குரு - மாப் பண்டம், கிழங்கு, பலாப்பழம் போன்றவை) சூட்டை அதிகப் படுத்துவதா? (உஷ்ணம் - சுக்கு, மிளகு, மிளகாய் போன்றவை) குளிர்ச்சி தருவதா? (சீதம் - தயிர், குளிர்ந்த நீர் போன்றவை) என அறிந்து சூழ்நிலைக்குத் தக்கதை ஏற்றுத் தகாததைத் தவிர்ப்பது.

2. பக்குவ முறை: நீரும் நெருப்பும் துணை செய்ய அந்த உணவுப்பொருளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் கவனிக்கத்தக்கவை. சுக்கு, மிளகு போன்ற தீபனப்பொருள் சேர்க்கை; ஏலம், கிராம்பு போன்ற மணப்பொருள் சேர்க்கை; ஒரே அரிசி உளுந்து மாவை இட்லியாக, வரட்டுத் தோசையாக, நெய் எண்ணெய் ததும்பும் ஊத்தப்பமாக, போண்டாவாக தயாரிக்கும்போது அதில் ஏற்படும் மாறுதல்கள் அனந்தம், சுவையில் மட்டுமல்ல - தன்மையிலுந் தான்.

3. கூட்டுப்பொருள்: ஸாம்பார் சாதமும் பால் சாதமும், இட்லியும் பாலும், தேனும் நெய்யும் என்றவாறு கூட்டுச்சேர்க்கையால் கேடு விளைவிப்பவை சில. வெல்லமும் நிலக்கடலையும், பலாப்பழமும் தேனும் நெய்யும் என்றவாறு கூட்டுச் சேர்க்கையால் ஒன்றுக்கொன்று உதவுபவை சில. இவை கவனிக்கத்தக்கவை.

உணவும் பானமும்

4. அளவு: இது இருவகைப்படும். ஒன்று உணவாகக் கொள்ளவிருப்பவை அனைத்தின் மொத்த அளவு - **ஸர்வக்ரஹம்** (கொள்ளளவு), மற்றொன்று அவற்றில் ஒன்றொன்றின் தனித்தனி அளவு - **பரிக்ரஹம்** சாதம் இத்தனை, கறிகாய் இத்தனை, தயிர் இத்தனை, நெய் இத்தனை என.

5. உணவு விளையும் தேசம்: நேபாளின் வஸுமதி அரிசி, நெல்லூர் சம்பா, ஆக்ரா பருப்பு, சிவகாசி மிளகாய் என்பதுபோல் விளையும் நிலத்திற்கேற்ப பொருளின் தன்மையை உணர்வது. நீர்சதுப்புள்ள பூமியில் விளைந்த பொருளுக்கும், மானவாரி பூமியில் விளைந்ததற்கும் தன்மையில் மாறுபாடு உண்டல்லவா? கேரளத்து நேந்திரவாழைக்கும் தமிழ்நாட்டு நேந்திரவாழைக்கும் தன்மையில் மாறுபாடு உண்டு. நீலகிரி உருளைக்கிழங்கிற்கும் விஜயவாடா உருளைக்கிழங்கிற்கும் தன்மையில் மாறுபாடு உண்டு.

6. பருவம்: மனிதனின் வாழ்வில் வளர்ச்சிக்கேற்ப - பாலியம், யௌவனம், முதுமை இவற்றிற்கேற்ப உணவால் உடலில் விளையும் மாறுதல்கள் சில. மழை, பனி, வெயில், காற்று காலங்களில் உணவால் ஏற்படும் மாறுதல்கள் சில.

7. உணவேற்கும்போதுள்ள உடல்நிலை: முன் உண்ட உணவு எளிதில் ஜீர்ணமானதா? தாமதமேற்பட்டதா? புளிப்பு ஏப்பம், பசிமந்தம், நெஞ்செரிவு, வயிற்றோட்டம், அடிவயிற்றில் கனம் - இவை ஜீர்ணமாகும் நிலையில் ஏற்படும் இயற்கை நிலை மாறுதலை அறிவிப்பவை. அதனை உணர்ந்து அடுத்தவேளை உணவைத் தக்கபடி அமைத்துக்கொள்ளுதல் நல்லது.

8. உணவேற்பவன்: ஒருவனுக்குப் பால் சாப்பிடப் பேதியாகும். மற்றொருவனுக்குப் பால் சாப்பிடாவிடில் வயிற்றில் கொதிப்பு ஏற்பட்டு உஷ்ண பேதியாகும். ஒருவனுக்கு ஒத்துக்கொள்வது மற்றொருவனுக்கு ஒத்துக்கொள்ளும் என்று கூறுவதற்கில்லை. தேகவாகு ஒவ்வொருவருக்கும் தனி. இந்தத் தேகவாகு சிலசமயங்களில் பெருத்த இடையூறாக நிற்கும். ரத்தம் ஏற்றவேண்டிய நெருக்கடிகளில் A, B, O என்றவாறு ரத்தவர்க்கப் பிரிவினை சோதனையைத் தருவதுபோல்.

இப்படி எட்டு குறிப்புகளைத் தருகிறார் சரகர், **ஆஹார விதி விசேஷ ஆயதனம்** என்ற தலைப்பில்.

மிதமான உணவு :

''தீயளவு அன்றித் தெரியான் பெரிதுண்ணின்
நோயளவு இன்றிப் படும்''

என்றார் வள்ளுவர் பெருமான். தன் ஜீர்ண சக்தியை மதிக்காமல் அளவுக்கு மீறி அதிகமாக உண்பவனுக்கு நோயும் அளவுக்கு மீறி எல்லையின்றி ஏற்படும் என்ற குறிப்பைத் தருகிறார்.

இறைவன் வழிபாட்டில் மனம் அமைதிபெற உணவில் கட்டுப்பாடு அமைத்துக்கொள்வது உண்டு. உணவையே ஏற்காமலிருக்கும் முழுப் பட்டினியிலிருந்து பால் பழம் போன்ற மனக்குழப்பம் தராத - மன அமைதிக்கு உதவும் உணவை ஏற்பது வரை, இதில் பல படித் தரங்கள் உண்டு. உபவாஸம் என்பர் இதை.

புற வாழ்வை ஒட்டி அகவாழ்வை அமைத்துக்கொண்டும் அக வாழ்வை ஒட்டிப் புறவாழ்வை அமைத்துக்கொண்டும் ஒன்றுக்கொன்று முரண்படாதவாறு வாழ்ந்து, ஆத்ம சாதனை புரிய வழிவகுக்கிறார் கண்ணன் கீதையில். அதில் இந்தச் சீரிய வாழ்க்கை முறையை யோகம் எனக் குறிப்பிட்டுக் கூறுகிறார்.

नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः ।
न चातिस्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन ।
युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नाववोधस्य योगो भवति दुःखहा ।। (6, 16-17)

''பெருந்தீனி ஏற்பவனுக்கும் உணவே உண்ணாமல் பட்டினி கிடப்பவனுக்கும் ஆத்ம சாதனை அமையாது. எப்போதும் தூங்குபவனுக்கும் விழித்தே இருப்பவனுக்கும் ஆத்மசாதனை அமையாது. முறைப்படி உணவையும் நடவடிக்கைகளையும் புறச்செயல்களில் ஈடுபாட்டையும் தூக்கத்தையும் விழிப்பையும் அமைத்துக்கொண்டவனுக்குத்தான் ஆத்மசாதனை கஷ்டமின்றி எளிதாக சுகம் தரவல்லதாக அமையும்.'' ஆகவே, யோக வாழ்க்கைக்கும் போக வாழ்க்கைக்கும் உடல் நிலையை ஒட்டிய மித உணவுதான் நல்லது. அமித உணவும் கடும் உபவாஸமும் பயன் தராது. கேடு விளைவிக்கவும் கூடும். அதனால் உபவாஸமும் அதன் எல்லையை மீறக்கூடாது.

ஜ்வரம் முதலியவற்றில் அஜீர்ணம் மிகுந்த நிலையில் ஓரிரு உணவு வேளைகளை உண்ணாமல் விட்டுப் பட்டினி கிடப்பது உண்டு. இதனை லங்கனம் என்பர். (லங்கனம் - தாண்டுவது - ஒருவேளை இருவேளை தாண்டி உணவு ஏற்பதாகும். லேசாக ஆக்கிக்கொள்வது என்ற

பொருளும் உண்டு. உணவைக் குறைப்பதால் உடல் கனம் - மப்பு கனம் குறைந்து லேசாகிவிடும்.) இதற்கு உபவாசம் - பட்டினி என்று பொருள் கூறலாம். ஆனாலும் எந்த அளவில் உணவைக் குறைப்பதால் நோய்க் கனம் குறையுமோ அதற்கு அதிகமாக உணவைக் குறைப்பது முறையல்ல. பட்டினி கிடக்கத் தகுதியற்றவர்கள் வேறு வகையிலும் லங்கனம் அமைத்துக்கொள்ளலாம் என்கிறார் சரகர்.

यत्किञ्चिल्लाघवकरं देहे तल्लंघनं स्मृतम् ।
चतुष्प्रकारा संशुद्धिः पिपासा मारुतातपौ ।
पाचनान्युपवासश्च व्यायामश्चेति लंघनम् ॥

வைத்யர் மூலம் உள்ளே கனத்திருக்கும் மப்பை பேதி வாந்தி எனிமா முதலியவற்றால் குறைப்பது, நீர்வரட்சி ஏற்படும்போது அது தணியுமளவு நீர் பருகாமல், சிறிது சிறிது பருகி நீர் வேட்கையைப் பாதிக்காத அளவில் நீடிக்கவிடுவது, நல்ல காற்றுள்ள இடத்தில் தங்குவது, வெயில் கொள்வது, ஜீர்ணம் தரும் மருந்துகளைக் கொள்வது, உபவாஸம், தேகப்பயிற்சி இவை அனைத்துமே லங்கனத்திற்குப் பயன்படும் முறைகள் என்கிறார் சரகர். அதனால் உபவாஸம் இருக்கத் தகுதி இல்லாவிடில் மற்றவற்றைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

இந்த நாட்களில் முறையற்றுச் சாரமற்ற உணவு வகைகளையே உண்டு பழக்கமுள்ளவர்கள் பெரும்பாலும் இரைப்பையில் புளிப்புத் திரவச்சுரப்பு மிகுந்து அமில அதிகரிப்பால் நெஞ்செரிவு, வயிற்றுப்புண் முதலிய நோய்களால் கஷ்டப்படுகின்றனர். அதன்பின் அவர்கள் நெஞ்செரிவும் வலியும் ஏற்படும்போதெல்லாம் உணவேற்கிறார்கள். இந்த விஷசக்கிரச் சூழ்நிலை அமித உணவாலும், முறையற்று முன் உண்ட உணவு ஜீர்ணமாகுமுன்னரே மறுபடி உண்பதாலும், உபவாஸமிருக்கப் பழகாமல் திடீரென உணவுவேளைகளைத் தாண்டி உண்பதாலும் ஏற்படும் கேடுகள்.

உபவாஸம் முதலிய விரதங்களை முன்னிட்டு முழுபட்டினியிருக்க விருப்புபவர்கள் முதலில் அத்தகைய நாட்களில் உணவின் வகைகளைக் குறைப்பது, லகுவான ஆனால் பழக்கமான உணவை ஏற்பது, அதன் அளவைக் குறைப்பது, பிறகு பால் பழம் முதலியவற்றை ஏற்பது என்று சிறிது சிறிதாகக் குறைத்துப் பழகிப் பிறகு முழுபட்டினிக்குத் தம்மைத் தயாராக்கிக்கொள்வதுதான் நல்லது அளவில் மிகக் குறைந்த உணவும் தொடர்ந்து பழகினால் அதுவும் நோய்க்கிடமே என்கிறார் சரகர்.

உணவும் பானமும்

तत्र हीनमात्रमाहारराशिं बलवर्णोपचयक्षयकरं उदावर्तकरं अनायुष्यं अवृष्यं अनौजस्यं शरीरमनोबुद्धीन्द्रियोपघातकरं सारविधमनं अलक्ष्म्यावहं अशीतेश्च वातविकाराणामायतनं आचक्षते । (விமான 2.7)

''உணவு அளவில் குறைந்தால் வலிவு, மேனி நிறம் இவை குறையும். மலமிறுகிக் கட்டும். எளிதில் மலம் வெளியேறாது. அதனால் குடலில் வாயு தங்கித் தடைபட்டு மேல் எதிர்த்துச் சத்தத்துடன் பரவும். ஆயுள் குறையும். ஆண்மை குன்றும். உடலின் சாரச் சேமிப்பு குன்றி அசதி. களைப்பு, சிறிது செயலாற்றினால் மூச்சுத் திணறுதல், பொறிகள் கலக்கம், எப்போதும் இனமறியாத வகையில் விஷயமின்றி வெற்றுவெளியைப் பார்த்துச் சிந்தனை முதலியவை ஏற்படும். உடலும், மனமும், பொறிகளும், புத்தியும் பாதிக்கப் பெறும். ஆரோக்கிய ஒளி மங்கும். நரம்பு வியாதிகள் அனைத்தும் நேரும்.'' இது ஹீநாசனம்.

இதே வகையில் அமித உணவும் கெடுக்கும். ஜீர்ண சக்திக்கு மேம்பட்டு உணவுப்பாதையில் உணவு சஞ்சரிப்பதால் ஜீர்ண உறுப்புகள் ஓயாமல் இயங்க நேரிடும். பெருமலப்போக்கு, ஜீர்ணமாகும் வேளையில் அசதி மிகுதி, ஸாரச் சேர்க்கை குறைவது, பலவீனம் என்று இதனைத் தொடர்ந்து வரும் நோய்கள். இது **அமிதாசனம்.**

உடலிற்கு ஒத்துக்கொள்வதையும் ஒவ்வாததையும் கலந்து உண்பதால் இரைப்பையும் குடலும் எளிதில் தன்னிலை தவறும். உணவுப் பாதை வலிவிழக்கும். இது **ஸமசனம்.**

முன் உணவு செரிக்குமுன்னரே திரும்ப உண்பது மற்றொரு தவறு, இரைப்பையில் அரைகுறையாக ஜீர்ணமான உணவு நிற்கும்போது. அவை சிறுகுடலில் முழுவதும் செலுத்தப்படாத நிலையில் மறுபடி உண்ணத் தொடங்கியதும் ஜீர்ண உணவும் அஜீர்ண உணவும் கலந்து மந்த நிலை ஏற்படும். இதனைத் தொடர்ந்து அஜீர்ண நோய்கள் பேதி, வாந்தி, இரைப்பை - குடலழற்சி முதலியவை தொடரும். இந்த உணவு முறை **அத்ய்யசனம்.**

சிலருக்குப் பழக்க தோஷத்தால் அடிக்கடி அல்பப் பசி தோன்றும். அதனைத் திருப்தி செய்ய நடுநடுவே ஏதேனும் கொரிப்பதும், உணவு வேளையில் முழு உணவேற்பதும் இவர்கள் பழக்கம். அல்பப் பசி என்பது வாயுவால் ஏற்படும் மனக் கோளாறு. இதனை வெல்லமுடியாமல் வேளைகெட்ட வேளையில் சிற்றுண்டியும் பேருண்டியும் கொள்வது **விஷமாசனம்.**

உணவும் பானமும்

பித்தம் - ஐம்பூதங்களில் அக்கினி தத்துவத்தாலானது. உடலில் ஏற்படும் பரிணமங்கள் அனைத்தையும் இது கட்டுப்படுத்துகிறது. மூச்சு மூலம் கிடைக்கும் பிராணசக்தியாலும் உணவுப் பண்டங்களில் பித்தம் வளர உதவுபவைகளாலும் ஸூர்யன் அக்னி முதலிய இயற்கை உதவி யாலும் இதற்கு ஊட்டம் கிடைக்கிறது. (1) உணவைப் பக்குவப்படுத்திச் சாரத்தைப் பிரித்துத் தருதல், (2) பிரிந்த சாரமும் ஆங்காங்கு கொண்டு செல்லப்பட்டவுடன், அந்த அந்த வளர்ச்சி அடையவேண்டிய தாதுவுடன் இணைவதற்கேற்ப பக்குவப்படுத்தித் தருதல், (3) தாது வளர்ச்சிக்குப் பயன்பட்டபின் மிகுந்து பயனற்றவைகளைப் பிரித்து வெளியேற்ற வாயு விற்கு உதவுதல், (4) உடற்சூட்டைப் பாதுகாத்து இயக்கங்களும் பரிணமங்களும் இடைவிடாமல் நடக்கச் செய்தல், இவை முக்கியச் செயலாகும்.

கபம் - ஐம்பூதங்களில் ஜல தத்துவமும் பிருதிவீ தத்துவமும் இணைந்த தத்துவம் (1) உடலில் சேரவேண்டியதை உடல் அமைப்பிற் கேற்ப நீர்த்து நெகிழச் செய்துப் பக்குவப்படுத்தும் பித்தத்திற்கு உதவுதல். (2) வெளியேற்ற வேணடியவைகளை ஒருமிக்கச் சேமித்துத் தாங்கி வெளியேறச் செய்தல். (3) உடற்சூட்டைக் கட்டுப்படுத்துதல். (4) உட லின் எடை, தோற்றம், அவயவ அமைப்பு, வளர்ச்சி இவைகளுக்கான நெகிழும் பொருளாக அமைந்து அழகுபடுத்துதல். இவை முக்கியச் செயலாகும்.

ஆரோக்கிய நிலையில் இவை இணைந்து சுமுகமாகச் செயல்படுவதால் இது வாயுவின் செயல், இது பித்தத்தின் செயல், இது கபத்தின் செயல் எனப் பிரித்துணர முடியாதபடி அமைந்திருக்கும். அதனால் அந்நிலையில் வாயு பித்த கபங்கள் இருப்பதாகவே தோன்றாது. நோயுற்ற நிலையில் இவைகளின் செயல்முறை ஒன்றுக்கொன்று முரண்பட்டும் ஏற்றத்தாழ் வுடனும் காணப்படுவதால் இது வாயு இது பித்தம் இது கபம் எனப் பிரித்து உணரப்படும்.

நோய் வரும் முறை

வாதம் பித்தம் கபம் என்ற மூன்றின் சமநிலை கெட்டால் நோய் ஏற் படுகின்றது. அப்படி ஏற்படும் நோய் உடலின் ஏதேனும் ஒரு பகுதியைப் பற்றி வரலாம். உடல் முழுவதும் பாதிக்குமாறும் அமையலாம். ஸமநிலை மாறி நோய் நிலைக்கு வர ஒரு முறை - ஒரு வழி உண்டு இயற்கை எப் போதும் முறையைப் பின்பற்றும். இதனை உதாரணங்களைக்கொண்டு விளக்குவோம்.

ஜ்வரம் - அஜீர்ணத்தால் ஏற்பட்டது. கண் விழிப்பு, நெடு வழி பிரயாணம். அதனால் உரிய நேரத்தில் மல மூத்திர வெளியேற்றம்

தடைபட்டுள்ளது. வழியில் சூடு குறைந்ததும் வரண்டதுமான உணவு. பழக்கமில்லாத அதன் சுவை முதலியவை மனத்திற்கு திருப்தி தரவில்லை. உணவு கிட்டியபோது நல்ல பசி இல்லை பசி இருந்தபோது உணவு கிட்டவில்லை தக்கபடி அமர இருக்கை கிடைக்காததால் தசைகளில் இறுக்கமும் வலியும். வீட்டிற்கு வந்ததும் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்னானம். தயிர் பருப்பு கலந்த நல்ல உணவு. முன்கூறியவை அனைத்தும் உடலின் இயக்கத்தில் முக்கியப் பங்குகொண்டுள்ள நரம்பு மண்டலத்தின் நல்லியக் கத்திற்குக் காரணமான வாயுவை அதிகப்படுத்தின.

முன் அஜீர்ணமாக இரைப்பையிலும் குடலிலும் தங்கியுள்ள மப்புடன், பசி உணர்வு ஏற்படு முன்னரே வீட்டில் கிடைத்த உணவு இரைப்பையில் அதிக அளவில் சேர்ந்து அஜீர்ணத்தால் கனத்தை ஏற்படுத்தியது. இந்த நிலையில் ஜீர்ண கோசத்திலிருந்து உடலில் தாதுவாகச் சேர்வதற்குப் பிரிந்த உணவுச்சத்தும் மப்பு மிக்கதாக இருந்தது. மப்பு நீங்குமளவிற்குப் பாகம் செய்ய முடியாதபடி இரைப்பையின் ஜீர்ண சக்தி குன்றியுள்ள நிலை வியர்வை கோளங்கள் வழியே மலநீக்கம் செய்ய முடியாததால், தடிப்பு மிகுந்து, ரத்தத்துடன் கலந்த உணவுச்சத்து உடல் கனத்திருப்பது போன்ற உணர்ச்சியைத் தந்தது. அவ்வப்போது தோலின் மூலம் வெளி யேறவேண்டிய சூடு தடைபட்டதால் உட்சூடு அதிகமாகியது.

சூடு தேவைப்படும் இடமான ஜீர்ணகோச அமைப்பில் சூடில்லை. சூடு அதிகமாக இருக்க வேண்டாத தோல் முதலிய இடத்தில் சூடு அதிகம். தடை எங்கு அதிகமோ அங்கு அதிகச் சூடு. அதனால் கால் கைகளில் சூடு குறைவு தலையில் சூடு குறைவு. நடு உடல் பகுதியில் சூடு அதிகம். தடை மிகுதியால் உணர்ச்சித் தடை, மதமதப்பு, கடுப்பு வலி, குளிர், வாய் கசப்பு, ஜீர்ணமின்மையால் வாயில் நீர் ஊறுதல், அல்லது மப்பு வயிற்றில் கனத்திருந்தால் அதிக நாவரட்சி, ருசியின்மை, வெகுட்டல் என்ற வரிசை. இது வாயு ஜ்வரம்.

பத்தியமும் அபத்தியமும் செயலாற்றும் முறை

இங்கு சூடாக வெந்நீர் சாப்பிட்டால் இதமாக இருக்கும். சூடு அடைப்பை நெகிழ்த்தித் தடையை அப்புறப்படுத்துகிறது. தாபம் அதிக மாக இருந்தாலும் குளிர்ந்த நீர் முதலியவை ஒத்துக்கொள்ளவில்லை. குளிர்ச்சியால் தடை அதிகமாகிறது. வெந்நீர் சிறுகச் சிறுகப் பருக வயிற்றிலுள்ள ஜீர்ணகோசத்தின் இயற்கைச் சூட்டிற்கு உதவி கிட்டு கிறது. மப்பு கனம் குறைகிறது. அதே வெந்நீரை அதிக அளவில் சாப்பிட்டால் அது மப்பை அதிகப்படுத்துகிறது, திரவம் அதிகமாவதால். ஒத்தடம் முதலியவற்றால் தோல் சூட்டை அதிகப்படுத்தினால் அதே சூடு வேதனை தருகிறது. பொதுவாக சூடு மப்பைக் குறைக்க உதவும். ஆனால்

இங்கு வியர்வை கோளங்கள் மப்பால் அடைபட்டிருப்பதால் இந்தச் சூடு உள் மப்பைக் குறைக்க உதவவில்லை.

ஆக இங்கு வென்னீர் சாப்பிடுவது பத்தியம். வென்னீர் ஒத்தடம் அபத்தியம். வென்னீர் ஏன் பத்தியம்? வாயுதோஷம் கெட்டிருந்ததை அது நேர்படுத்துகிறது. வாயுவின் இயற்கை வழிக்கு அதனைக் கொண்டு விடுகிறது. அப்படிச் செய்ய அது பின்பற்றும் முறை பின்வருமாறு – வாத ஜ்வரத்தில் தொடர்ந்து நேர்ந்த அஜீர்ண அபத்தியத்தால் வயிற்றில் சேர்ந்திருந்த மப்பு, அங்கு அதனை ஜீர்ணிக்க உதவுகிற இயற்கைச் சூட்டைக் குறைத்துவிட்டது. வென்னீர் சிறுகச் சிறுகப் பருக இரைப் பையில் இதமான சூடு அளவில் அதிகமாகிறது. கனத்து இறுகியிருந்த மப்பு நெகிழ்ந்து தடையாக இராமல் நகர்கிறது. ஜீர்ணத் திரவங்களால் அதில் இதமான மாற்றம் - ஜீர்ணம் - பக்குவம் நடைபெறுகிறது நாக் கின்மேல் மப்பால் படர்ந்திருந்த கபப் பிசுபிசுப்பு கரைந்து ருசி உணர்ச்சி யைச் சீர்செய்கிறது.

இரைப்பையைவிட்டு கனத்த அஜீர்ணம் நெகிழ்ந்து சிறுகுடலுக்குள் செல்வதால் அங்கும் முன்னிருந்த தடைகள் அகல்வதால் ஜீர்ணகோசப் பாதை அடைப்பு நீங்கி வயிறு லேசாகிறது. இந்த ஜீர்ணசக்தி நேரானதும், இதன் தொடர்பாக முன் உள்கலந்திருந்த உணவுச்சத்திலும் மப்பு அகற்றப்பட்டு உடல் முழுவதும் ஏற்பட்டிருந்த தடைகள் விலகு கின்றன. உடல் லேசாகிறது, தடையால் அதிகமாயிருந்த சூடு தணி கிறது. ஜ்வரத்தின் காரணம் அகலுவதால் ஜ்வரம் அகலுகிறது.

ஒரு நிலையில் பத்தியம் - மற்றொரு நிலையில் அபத்தியம்

இந்தக் கடுமையான தாபத்தையும் வலியையும் குறைக்க இன்று கைகண்ட மருந்தென மக்கள் ஏற்பது பாரஸிடமால், ஆஸ்பிரின், அனால்ஜின் முதலியவை. இவைகளைச் சாப்பிட்டதும் வலியும் தாபமும் குறைகிறது. உடல லேசானதாக ஒரு பிரமை ஏற்படுகிறது. ஆனால் முன்னர் கூறப்பட்ட சூழ்நிலையில் ஏற்பட்ட ஜ்வரத்தில் சில மணி நேரங் களுக்குப்பின் மறுபடி ஜ்வரம் கடுமையாக ஏறிக் குளிரும், தாபமும், வலியும் முன்னதைவிட அதிகமாகக் காணும். இம்மாதிரி நிலைகளில் இம்மருந்துகளே அபத்தியமாகி நோய் கடுமை பெற்று காமாலை போன்ற கடும் நோய்க்கிடம் தருவது உண்டு. அது ஏன்? வெளிச்சூடு அதிக மானதற்கான உண்மைக் காரணம - அஜீர்ணம். அதனால் விளைந்த அடைப்பு அகற்றப்படவில்லை. மூளையின் நரம்பு மண்டலத்தில் வலியையும் சூட்டையும் கட்டுப்படுத்தும் நரம்புகளை ஊக்குவிப்பதால், வலி குறைவது தாற்காலிக லாபம். அந்த நேரத்தில் மருந்தால் விளைவது தளர்ச்சி. தளர்ச்சியால் கல்லீரல்-இரைப்பை முதலியவை மேலும் கேடுறுகின்றன.

பின் விளைவு, கடுமையான ஜ்வரம், உள் உறுப்புகள் பாதிப்பு. அஜீர்ணமில்லாத நிலையில் நரம்பு அழற்சியில் ஏற்பட்ட - வலி, தாபம் அதிகமாக உள்ள-ஜ்வரத்தில் ஆஸ்பிரின் முதலியவை நல்ல குணம் தரக்கூடும் அந்த நிலையில் அவை பத்தியமானவையே. நாம் குறிப்பிட்ட அஜீர்ண ஜ்வர நிலையில் அஜீர்ணம் நீங்காத வரை தனித்து அவை அபத்தியமானவையே.

நாம் தினந்தோறும் ஏற்கும் பச்சரிசிச்சாதம் அல்லது புழுங்கலரிசிச் சாதம் பத்தியமான உணவே. எனினும் அதே சாதம் முன் கூறிய அஜீர்ணத்தால் உண்டான வாதஜ்வர நிலையில் அபத்தியமாகிறது. முன் உண்ட உணவு ஜீர்ணமாகாத நிலையில் விஷமித்து இரைப்பையில் இருக்கும்போது மறுபடி கெட்டியான இந்தச் சாதம் உள்ளே சேர்ந்து அஜீர்ணத்தை அதிகப்படுத்திவிடுகின்றது அதே புழுங்கலரிசியை நிறைய நீர் சேர்த்துக் காய்ச்சியோ, அதே சாதத்தை ஜலம் சேர்த்துக் காய்ச்சிய புனப்பாகக் கஞ்சியோ சூடாக இந்நிலையில் ஏற்க நல்லது. நீர்த்துச் சூடாக இருப்பதால் முன் இறுகியுள்ள உணவை நெகிழ்த்து கிறது. அது ஜீர்ணமாவதற்கு உதவுகிறது அதனுல் இது பத்திய மாகிறது சாதமானது கஞ்சியானுல் பத்தியம். சாதமாகவே உண்ணும் போது அபத்தியம்.

இந்த வகையில் ஒரு உணவை எப்போதும் எந்நிலையிலும் பத்திய மென்றே அபத்தியமென்றே குறிப்பிட முடியாது. இந்த இந்த நிலைகளில் இவை தவிர்க்கத்தக்கவை, இந்த இந்த நிலைகளில் இவை நல்லவை என்று குறிப்பு மட்டும் தர இயலும்.

பத்தியம் பற்றிய சில தவருன கருத்துக்கள்

(1) ஆயுர்வேத மருந்து என்ருல் பத்தியம் உண்டு. நவீன வைத்திய முறையில் மருந்திற்குப் பத்தியமில்லை என்று மேல் எழுந்தவாரியான கருத்து பரவலாக உள்ளது (2) பத்தியம் என்ற சொல்லிற்கே பட்டினி என்று பொருள் கொள்பவரும் உண்டு. (3) உணவு மட்டுமே பத்தியம். நடைமுறை, குடியிருப்பு முதலியவை பத்தியத்தில் சேராது என்ற எண்ணமும் உண்டு (4) பத்தியமே போதுமானது; மருந்து தேவை இல்லை. மருந்தே போதும்; பத்தியம் தேவை இல்லை. இவை தவருன கருத்துகள். உண்மை நிலை பற்றிய விளக்கம் காண்போம்.

பத்தியமானது நோய் நிலைக்கு மாறிவிட்ட இயற்கை நிலையைத் திரும்ப ஆரோக்கிய நிலைக்கு வழிப்படுத்துவதேயாகும். இந்த மாற்றத்தை மருந்து, உணவு, நடைமுறை, இடம், சூழ்நிலை முதலியவை செய்து தரும். இவை அனைத்துமே பத்தியம்தான். மருந்திற்காகப் பத்தியம் கிடையாது. நோய்க்காகவே பத்தியம். அதனுல் எவ்வகை மருத்துவ முறையை ஏற்ருலும் பத்தியம் தேவையே.

பத்தியமும் அபத்தியமும்

சில மருந்துகள் உடலில் வேலைசெய்யத் தகுந்த சூழ்நிலை இல்லாவிடில் குணம் தராது. அந்த நிலைக்குக் காரணம் உடலின் உள்ளே நேரும அபத்தியச் சேர்க்கையே. அதனைத் தவிர்க்கப் பத்தியம் சேர்ப்பதும் அபத்தியம் தவிர்ப்பதும் அவசியம்

சிறுநீர் அதிகமாகப் பிரியாமல் வீக்கம் முதலியவை நேரும்போது உப்பு தவிர்க்கப்படுகின்றது. உப்பு நீர்கோர்த்துக்கொள்ள உதவும். உடலில் நீர்கோர்வை அதிகமாக இருப்பதால்தான் வீக்கம் முதலியவை ஏற்பட்டுள்ளது. ஒருபுறம் நீர்கோர்வையைப் பிரிக்க மருந்தையும் மறு புறம் நீர்கோர்வையை அதிகப்படுத்தும் உப்பையும் சேர்க்க உடல் செய்வ தறியாமல் திணறும். இதனைத் தவிர்க்க உப்பைத் தவிர்ப்பது அவசியம். இங்கு உப்பு அபத்தியம்.

சில மருந்துகள் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடுவது நல்லது. இரைப் பையில் உணவு நிரம்பியிருக்கும்போது அதனைச் சாப்பிட மருந்து வலிவிழந்து குணம் தராது. சில மருந்துகளைச் சில நிலைகளில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட வயிறு புண்ணாகிவிடும். ஆஸ்பிரினை வயிற்றில் அழற்சி புண் உள்ளவர்கள் சாப்பிட நேரிட்டால், உணவேற்றபின் சாப்பிடுவது அதிகக் கேடு தராது. வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட இரைப்பை வெந்து புண்ணாகி, ரத்தக்கசிவு ஏற்படக்கூடும். அதனால் ஆஸ்பிரின் சிலருக்குச் சில நிலைகளில் வெறும் வயிற்றில் அபத்தியம்.

பத்தியம் என்பது சாப்பாட்டின் அளவையும் கனத்தையும் குறைப்பது மட்டுமல்ல. இதமான உணவு பத்தியம். சிலசமயம் அளவில்-சத்தில் குறைந்த உணவைத் தொடர்ந்து ஏற்றுப் பழக்கம் காரணமாக சில நோய்கள் ஏற்படக்கூடும். அங்கு முறைப்படி அமைந்த தக்க புஷ்டி தரும் கனத்த உணவே பத்தியமாகும்.

உணவு மட்டுமே பத்தியமல்ல. ஆஸ்துமாவில் தூய காற்றுள்ள வெட்டவெளியிலிருப்பது பத்தியம். முன் கூறிய வாத ஜ்வரத்தில் காற் ரோட்டம் அதிகமில்லாத அறையினுள் வசிப்பது பத்தியம்.

பத்தியத்தைப் பற்றி முன் விளக்குகையில் ''நோயுற்றவன் பத்தி யத்தைக் கையாண்டால் மருந்து தேவையில்லை. பத்தியத்தைக் கைவிட்ட பின் மருந்தால் ஆவதொன்றுமில்லை'' என்று ஒரு பழமொழி தரப்பட் டுள்ளது. (பக்கம் 7) பத்தியத்தின் முக்கியத்துவத்தை அது வற்புறுத்து கிறது என அதனைக் கொள்வது உசிதம்.

பத்தியமே போதும், மருந்தே வேண்டாம் என்பது சரியில்லை. பத்தியம் இருப்புப்பாதை. மருந்து வண்டிகளை இழுத்துச்செல்லும் இஞ்சின். இஞ்சினுக்கும் இஞ்சின் செல்லும் தரைக்கும் பழுதின்றி எளி தில் அடையவேண்டிய இடத்தை அடைய இருப்புப்பாதை உதவுகிறது.

பத்தியமும் அபத்தியமும்

இஞ்சினில்லாமல் இருப்புப்பாதை உதவியால் வண்டிகளை தள்ளமுடிய லாம் ஆனால் களைப்பைத் தரும். மிகமிகத் தாமதமாகும் அதே நேரத்தில் பத்தியமின்றி மருந்து மட்டுமே போதும் என்பதும் சரியல்ல. தடங்கலின் றியும் உடலைப் பாதிக்காதபடியும் மருந்துகள் செயலாற்றப் பத்தியம் அவசியத்தேவை.

உண்மை நிலையை விளக்கப்புகின், மருந்தின் - மருத்துவத்தின் ஒரு முக்கிய அங்கம் பத்தியம். மருந்தைவிட்டு வேறுபட்டதல்ல மருந்தும் பத்தியமே. உடல்நிலைக்கொவ்வாத மருந்தே தீராத பலவேறு நோய்களைக் கிளப்பிவிட்டு நோய்க்காரணமான கிருமி முதலானவற்றைவிடக் கொடிய காரணமாகிவிடுவது இன்று ஸஹஜமாக உள்ளது அத்தகைய மருந்தை விடக் கொடிய அபத்தி முண்டா?

உடல்நிலை சீர்கெட்டுள்ளது. சீர்கெடக் காரணம் ஒழுங்கீனம். அதனைச் சீர்படுத்த உதவும் முறையே பத்தியம். எதிர்பாராதபடி, ஒழுங் கீனம் காரணமாகாமல் ஏற்படும் நோய்கள் மிகமிகச் சிலதே. அந்த நிலைகளிலும் ஒழுங்கீனம் காரணமாகாவிட்டாலும் ஒழுங்குமுறையை அனுசரிப்பதால், சீக்கிரம் நோய் கட்டுப்படும். அதனால் எல்லா நிலைக ளிலும் நோய்நிலையிலிருந்து மீண்டு சுகம்பெறவும், மீண்டும் நோய்நிலையை அடையவிடாமல் சுகநிலையை பாதுகாக்கவும இந்த ஒழுஙகுமுறை - பத்தியம், இன்றியமையாதென பதைக் குறிப்பிடவே இந்நெடுவிளக்கம்.

பத்தியம் என்றவுடன் மனக்கண்முன் வருவது ஐந்து முறைகள். (1) உப்பில்லாத பத்தியம், (2) புளியில்லாத பத்தியம், (3) வாயுப் பண்டம் நீக்கிய பத்தியம், (4) கரப்பான் பண்டம் நீக்கிய பத்தியம், (5) லங்கனம் (லகுவான உணவு). இவைகளைப் பற்றி முதலில் பொதுவாக அறிந்துகொள்வோம்.

உப்பில்லாத பத்தியம்

உப்பால் ஏற்படும் நன்மை: உப்பு உடலுக்குத் தேவையான உணவுப்பொருள். உணவு செரிப்பதற்கான இரைப்பையின் அக்கினி பலம் இதனால் வளர்கிறது. இதுவே உணவுச்சத்தாகச் சேர்ந்து உடலைத் தாங்குகிறது. அன்னபானங்களிலிருந்து நீரின் பெரும பகுதியை உடலில் பிடித்துவைத்துக்கொள்ள இது உதவுகிறது. உணவில் விருப்பத்தையும் சுவையையும் கூட்டுகிறது. சுயநலமற்ற தியாகிபோல், தனித்து அகங் காரம் வெளிப்பட நிற்காமல், கரைந்து மறைந்து ஆனால் ஊடுறுவி தன்னிலை இழக்காமல் பரவி நிற்கிறது. பேதி முதலியவற்றால் பெருமளவில் நீர்ப்பகுதி வெளியேறிவிட்டால், உடன் உப்புக்கரைசல் உள்செலுத்தப் படுகிறது. உடன் நிலை சீரடைகிறது.

பத்தியமும் அபத்தியமும்

உப்பை நீக்கவேண்டியதன் அவசியம்: கசியும் தன்மையுள்ள உப்பு மற்றவற்றையும் நீர்க்கச்செய்து உருத்தெரியாமல் செய்ய வல்லது. உப்புடன் சேர்த்துப் புதைக்கப்பெற்ற உடல் விரைவில் உரு மறைந்துவிடுகிறதல்லவா? இந்தக் கசிவும் கரைப்பும் ஆரோக்கிய நிலையில் ஓரளவு கட்டுப்பட்டுள்ளது. உப்பில்லாப் பண்டம் குப்பையில் என்பர். உப்பில்லாத உணவு செரிக்காமல் பெருமளவில் மலப்பை (குப்பை) யில் தங்கி வெளியாகிவிடும். இந்தக் கசிவும் கரைப்பும் அளவிற்கு உட்பட்டிருக்கும் வரை நல்லதே. இந்தக் கசிவும் கரைப்பும் சுற்றியுள்ள நீரைத் தன்னிடத்திற்கு இழுத்துக்கொள்கிறது. உப்பு வாயில் பட்டவுடன் நாக்கின் தடிப்பு குறைந்து ஜலம் ஊறுகிறது. உப்பு வைத்த காகிதத்தில் கசிவு காண்கிறது சூழ்நிலையிலுள்ள ஆவியாக நிற்கும் நீரைகூடத் தன்பால் இழுத்துக்கொள்கிறது. உப்பு கலந்த நீரில் இருந்த மணல் சேர்த்துக் கட்டிய சுண்ணும்புக் கட்டடத்தில் காரை உதிரும்.

தசைகள், வியர்வை கோளங்கள், சிறுநீரகம் இவை பாதிக்கப் பெற்றிருந்தால் அங்கு உப்பு கேடு விளைவிக்கிறது. தசைகள் வியர்வை கோளங்கள் இவற்றில், உடலில் சேமிக்கப்பட்டுள்ள பெரும்பகுதி நீர் தங்கி நிற்கிறது. இந்த நீர் அவைகளில் கட்டுப்பட்டு நிற்பதால்தான் உடல் கட்டுக்குலையாமல் நிற்கிறது இந்த திரவாம்சம் அவ்விடங்களில் இருந்து பிரிந்து வெளியேறி திசுக்களின் இடையே சேர ஆரம்பித்தால உடல் முழுவதும் வீக்கம் மகோதரம் போன்ற நோய்நிலைகள் ஏற்படக் கூடும். ரத்தம் முறிந்து நீராகுகிறது என்பர்.

மஹோதரத்தில் வயிற்றிலுள்ள வெளித் தசைகளுக்குள்ளும் குடலைப் போர்த்தி நிற்கும் சவ்வுகளுக்குமிடையே நீர்க்கசிவு அதிகமாகித் தேங்குகிறது. ஸாதாரணமாக ஆரோக்கிய நிலையில் குடலிலிருந்து நீர் உறிஞ்சப்பெற்று ரத்தத்தில் சேர்ந்து அதன் தேவை பூர்த்தியானதும், மற்ற மலப்பகுதிகளையும் தாங்கிச் சிறுநீராகப் பிரிக்கப்பெற்று வெளியேறுகினறது. அப்படி உட்செல்லாத நீர்ப்பகுதி மலத்துடன் பெருங்குடல் வழியே வெளியாகிறது. மஹோதரத்தில் வயிற்றில் தேங்கிய நீர் இவ்விருவழிகளால் வெளியேறுமல் குடலுக்கு வெளியே சவ்வுகளிடையே தேங்கி நிற்கிறது. இதனை நீராகப் பேதியாகும் மருந்துகளால் ஓரளவு குறைக்கலாம். சிறுநீர் போவதை அதிகமாக்கி உடலில் நீர் அம்சத்தையே வற்ற வைத்து இதன் வேகத்தைக் குறைக்கலாம் இப்படிச் செய்தும் நிலைமை சீராகாமலிருக்கக் கூடும். இதற்கு உதவ உப்பை நிறுத்தி, உப்பில்லாத உணவைக் கொடுப்பதே உப்பில்லாத பத்தியம். உப்பில்லையேல், உடலில திரவாம்சம் சேர்வது குறையும். கசிவும் குறையும்.

உடலிலிருந்த உப்பு வெளியேற இருவழிகள். ஒன்று வியர்வை கோளங்கள் மூலம். மற்றொன்று சிறுநீரகத்தின் மூலம். மகோதரத்

திலும் உடல் முழுவதிலும் வரும் வீக்கத்திலும் அதிக அளவில் சிறுநீரை வெளியேற்றுவதே முக்கிய உபாயம். நீரைச் சிறுநீராக்கும் நுட்பமான இயந்திரம் – சிறுநீரகம் இந்நிலைகளில் அழற்சி அடையும். உப்பு அதன் அழற்சியை அதிகப்படுத்தும். அழற்சியுற்ற சிறுநீரகங்கள் சீராக இயங்காததால் சிறுநீர் வெளியேற்றம் தடைபெறும். அழற்சி காரண மான புண்ணுவது போன்ற பல விஷ நிலைகள் தொடரக்கூடும். இந்த விஷ சக்கிரச் சூழ்நிலையைத் தவிர்க்கவே உப்பை உடன் நிறுத்துகிறோம்.

உப்பு குறைந்தால் கசிவும் கரைதலும் குறைந்துவிடுகின்றன புண்கள் ஆறுகின்றன. அழற்சி வெந்ததுபோன்ற நிலை தணிகிறது. உடலில் கசிவு குறைவதால் அதிக அளவில் சிறுநீராக்கும் பணியின் தேவை குறைகிறது. சிறுநீரகத்திற்கு ஓய்வு கிட்டுகிறது. வலிவுபெற்றுப் பின் அதிக அளவில் சிறுநீரை வெளியேற்ற அதனால் முடியும் உப்பை நிறுத்துவதால் மட்டுமே இந்நோய் நிலைகளில் எதிர்பார்த்ததைவிட வேக மாக நோய் நீங்கியதைக் காணமுடியும்.

சிறுநீரகம் அழற்சியும் தளர்ச்சியும் வேறுவிதமான பாதிப்புமுற் றிருந்தால், உடன் அதன் வேலைப்பளுவைக் குறைக்க உப்பை நிறுத்த வேண்டி வருகிறது.

உடலில் அரிப்பு நீர்க்கசிவு தடிப்பு முதலியவைகளுடன் திடீரென உடல் முழுவதிலுமோ ஓரிடத்திலோ தோன்றும் அழுகுண்ணிப் படை, கரப்பான், அக்கி முதலிய நோய்களில் தோலின் அரிப்பை அதிகமாக்கும் கரப்பான் பண்டங்களுடன் (இதுபற்றிய விவரம் தொடர்ந்து வருகிறது) உப்பையும் தவிர்க்கவேண்டும். உப்பை நிறுத்தியதும் கசிவும் தடிப்பும் குறைந்து அரிப்பு மறைகின்றது.

உப்பு குறைந்த நிலைகளில் மட்டுமே சேர்க்கத்தக்க சில மருந்துகள் உண்டு. வீரம் பூரம் போன்ற கொடிய விஷ சக்தி கொண்ட மருந்துகள் மிகக குறைந்த அளவில்கூட கசிவுள்ள இடங்களில் அழற்சியையும் வீக்கத்தையும் ஏற்படுத்துபவை. தக்கப் பாதுகாப்புடன் சுத்திசெய்து அழற்சியைக் கட்டுப்படுத்தும் கூட்டுப் பொருள்களுடன் சேர்த்துக் கொடுத்தாலும் அவை தன் சுயருபத்தைக் காட்ட வல்லவை. அவைகள், அறியாமல் விஷமாகச் சேர்ந்திருந்தாலும், அறிந்து மருந்தாக சேர்க்கப் படவிருந்தாலும், உப்பைக் குறைத்து உண்ண அவற்றால் பாதிப்பிராது. மருந்தாகச் சேர்க்கப்பட்டிருப்பின் அவை எதிர்பார்த்த குணம் தரும்

ஊளைச்சதை, கவிச்சை நாற்றத்துடன் அதிக வியர்வை முதலியவற் றால் வேதனையுறுபவர்கூட உப்பை நீக்கி சுகம் பெறலாம். அதற்கான முறைகள் ஸ்தூல நோய் விளக்கத்தில் வரும்.

பத்தியமும் அபத்தியமும்